14 ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ТЕБЕ МЕШАЮТ

СТР. 58

АПРЕЛЬ
2014

Men's Health®

УЖАС, ЛЕТЯЩИЙ НА КРЫЛЬЯХ
КАК ПОБЕДИТЬ АЭРОФОБИЮ

СЕКС

БОЛЬНО ЛЮБИТ
ПРИЧИНЯЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ ПРАВИЛЬНО

ПРОГНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ
СЕКРЕТЫ ЙОГИ ДЛЯ БОЙЦА

ПАПИНА ШКОЛА
5 СПОСОБОВ ВЫРАСТИТЬ УМНОГО РЕБЕНКА

ТЕСТ

СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ НАЧАЛЬНИКОМ?

ГИД ПО СТИЛЮ
ВЕСНА-ЛЕТО 2014

Здоровый мужчина
Мэтт Дэймон
актер

ОБЕД ИЗ КИПЯТКА
САМАЯ БЫСТРАЯ ЕДА СВОИМИ РУКАМИ I СТР. 44

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000062 14004

Men's Health

04.14

92
Меняющий реальность
Мэтт Дэймон действительно спасает мир

112
Ужас, летящий на крыльях
Боремся с аэрофобией

152
Прогнуться, чтобы победить
Упражнения на коврике

НА ОБЛОЖКЕ

44
Обед из кипятка
Не всякий фаст-фуд вреден

58
14 женщин, которые тебе мешают
Вспомним всех!

78
Папина школа
Вундеркинд своими руками

84
Станешь ли ты начальником?
Проверь себя на карьероустойчивость

86
Больно любит
Основы БДСМ для гражданских лиц

106
КАКИЕ ДНИ НАСТАЛИ

126
А КОРЕЙЦЫ ВСЕ КВАСЯТ

ЭЛЕМЕНТАРНО

42 ПОДНАЖМИ НА ПАУЗУ
Эффективная изометрическая тренировка

48 ОТ РАБОТЫ КТО-ТО ДОХНЕТ?
Проверь, не убивают ли тебя рабочие будни

50 МУЖСКИЕ ДОСТОИНСТВА
Что женщины считают по-настоящему сексуальным

52 НЕ ВОЗЬМЕТ, НЕ БРОСИТ
Как отбиться от борца-вольника

60 ТРАВА СО ЛЬДОМ
Что лучше — футбол или хоккей?

И еще 10 энергичных заметок

120
"Он кричал, словно не видел людей сто лет..."

ЭКСТРА

СПОРТ
74 Звездные волны
Чемпион мира по серфингу Келли Слейтер показывает класс

ПРОПИТАНИЕ
80 Жирно не будет
Диета для плоского живота

156 Пилюля для танцев

В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
98 Числа, с которыми надо жить
Держи здоровье под контролем

СЕКС
106 Окаянные дни
Как жить с девушкой по ее биологическим часам

ЖИЗНЬ
120 Как он этих вынес
Горный гид Максим Богатырев — история одного подвига

РАЦИОН
126 Ешь!
Корейская кухня ждет тебя

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
136 Треска накатила
Печали и радости рыбалки в Норвегии

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

146 СМЕНИ ДОМАШНЮЮ ОБСТАНОВКУ
Самые крутые тренажеры в одной квартире

F.A.Q.

154 ПОРА РАЗВЯЗАТЬСЯ
Основы самомассажа

80 Что лишнее на этой картинке?

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

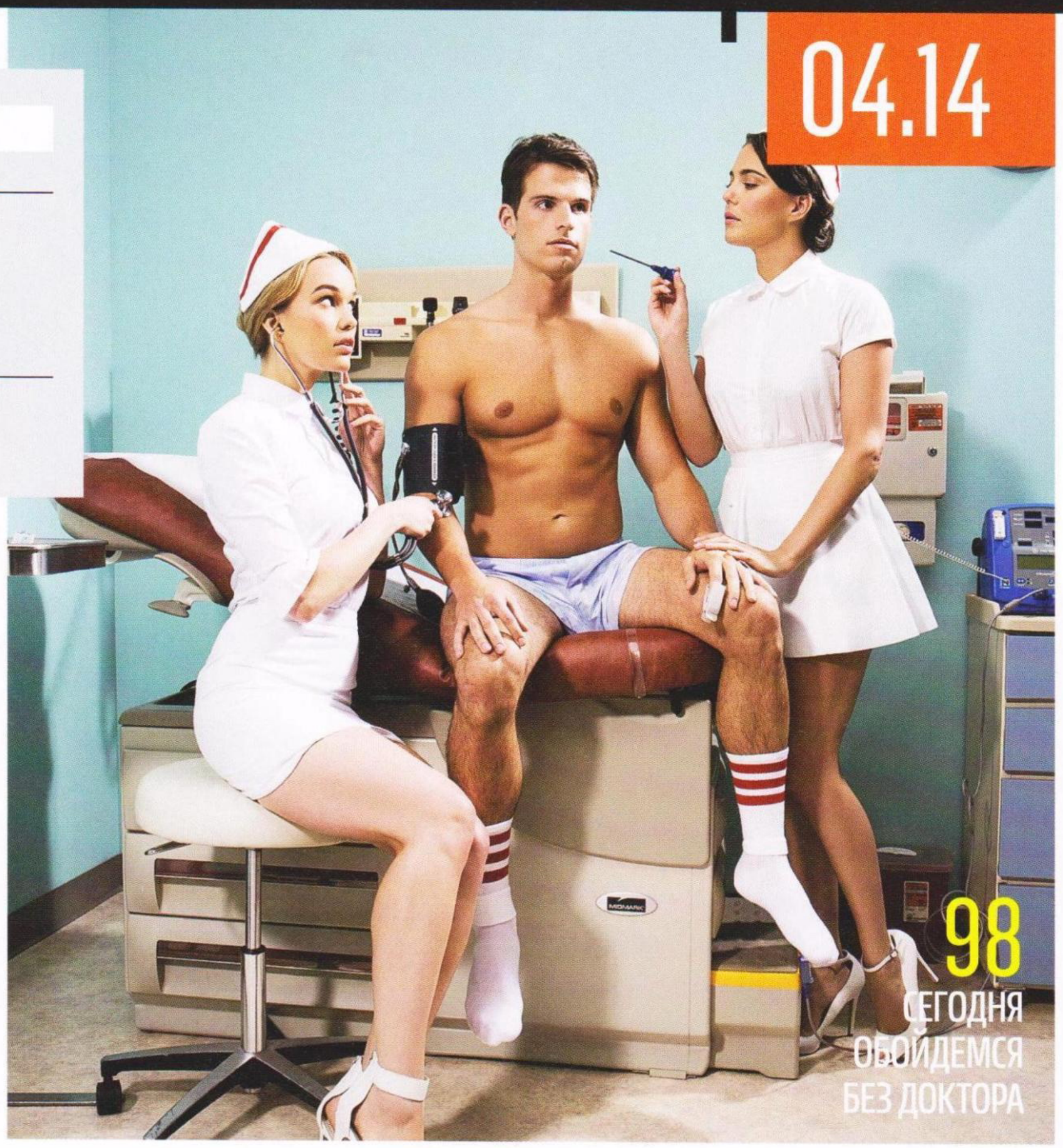
156 Как слышится?
Тестируем беспроводные колонки

ТЕСТ-ДРАЙВ

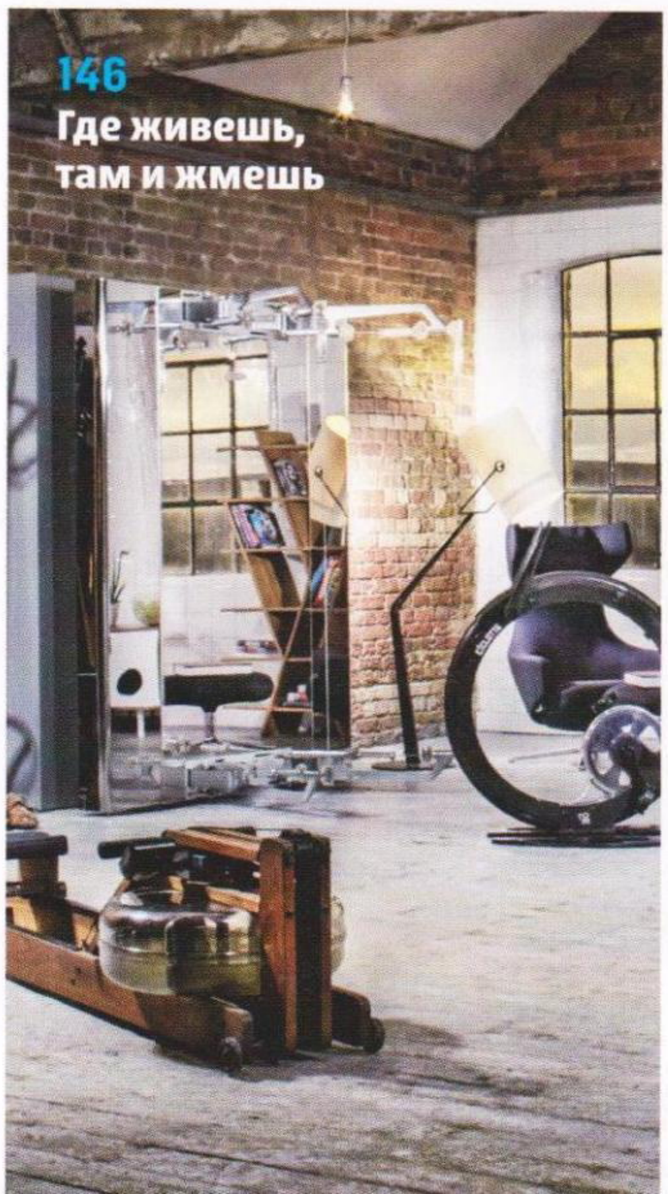
160 Сколько будет 3+11?
BMW 335 GT

162 А тобой стреляли из пушки?
Skoda Octavia RS

164 Новое железо

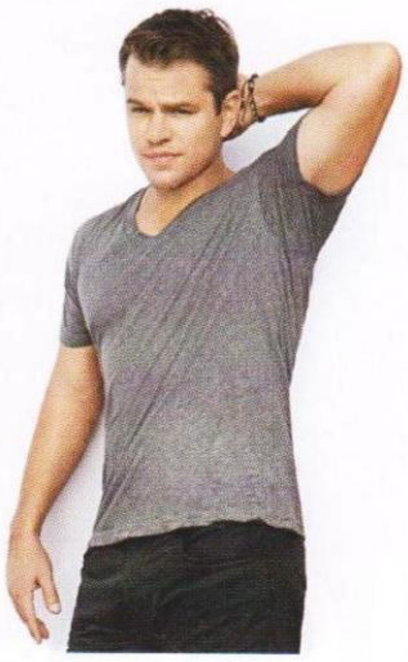


98 СЕГОДНЯ ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ДОКТОРА



146 Где живешь, там и жмешь

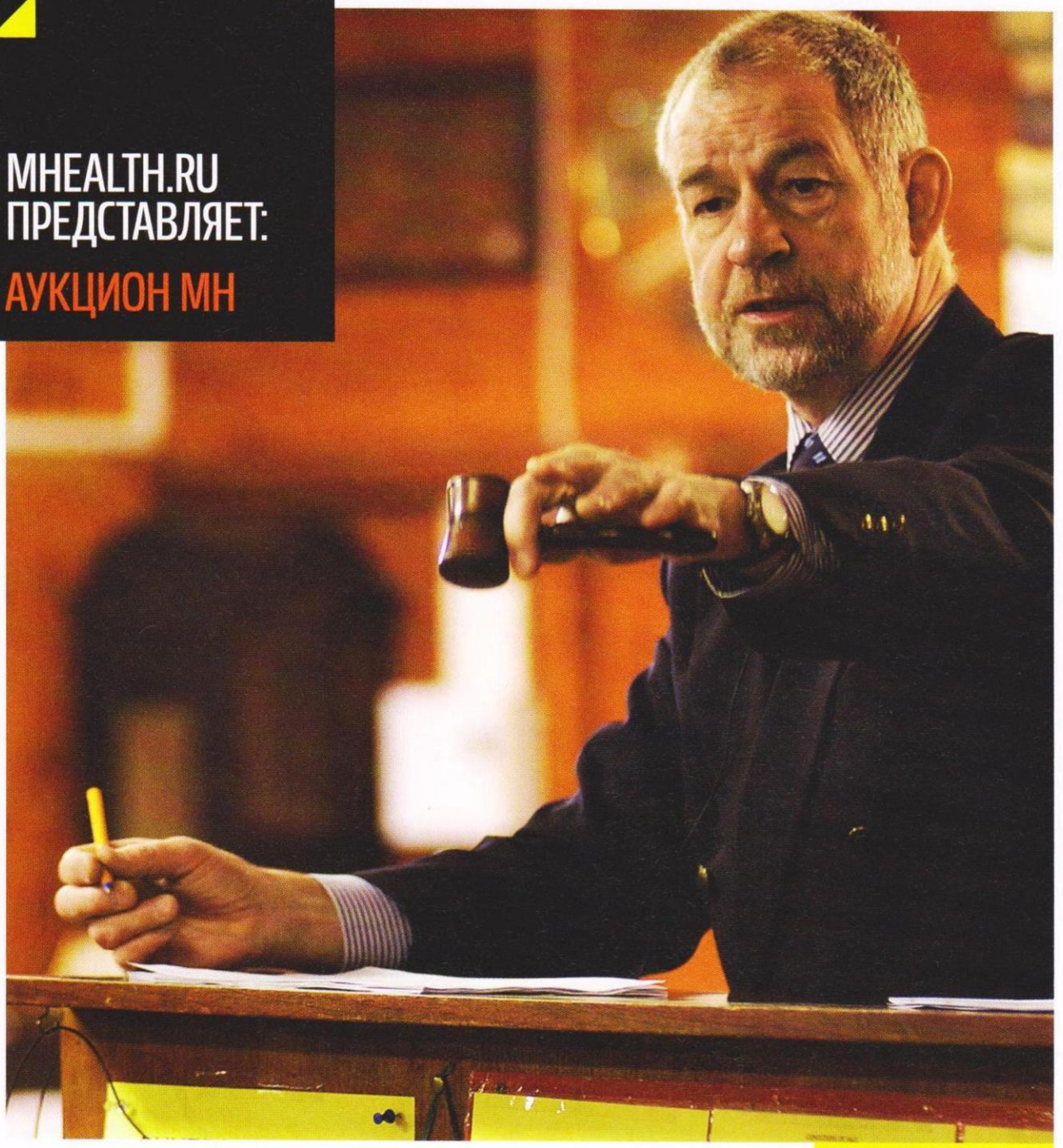
На обложке:
Мэтт Дэймон
Фотограф:
Sam Jones



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 О ЛЮДЯХ
26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
30 ЗАЛ СЛАВЫ
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
34, 36, 38 БЮЛЛЕТЕНЬ
64, 90, 134 ИМПУЛЬС
66 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
142 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
166 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU ПРЕДСТАВЛЯЕТ: АУКЦИОН МН



Дорогой читатель!

Команда mhealth.ru призывает тебя быть активным не только в тренажерном зале, на работе или в постели, но и на нашем сайте! Мы запускаем Аукцион МН, и вот о чем это тебе говорит:

1 отныне за твои комментарии к статьям, участие в конкурсах и опросах, расшаривание наших материалов в соцсетях и другие активные действия у тебя будут прибавляться Силы;

2 достигнув богатырской мощи, ты сможешь побороться за ценные призы нашего Аукциона, среди лотов которого уже сейчас выставлены часы Tissot T-Race Touch и смартфон Nokia 1520;

3 правила, условия участия, описания лотов и другую необходимую информацию ты найдешь на mhealth.ru/lot/.

Будь с mhealth.ru, участвуй и выигрывай! Удачи!

ВИДЕО МН

"Лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать" — девиз нашей видеорубрики. Здесь ты найдешь наглядные мастер-классы по самым важным в жизни любого мужчины вопросам: как приготовить правильный стейк или как избежать ошибок при функциональном тренинге и т.д. Эти мануалы значительно упростят твою жизнь.
mhealth.ru/video/

В КОНТАКТЕ

Официальное сообщество Men's Health "ВКонтакте" ни на минуту не убирает руку с пульса самых актуальных и "здоровых" событий в мире, чтобы ты всегда был "ВКурсе".
vk.com/mh

МОЙ МИР

"Мой мир" Men's Health так же многогранен, как и земной шар... Да и держится на четырех китах: здоровый образ жизни, спорт, секс и приключения.
my.mail.ru/community/mens_health_rus/

ФОТО: LEGION-MEDIA

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР
Евгений Пашанов, д. м. н.
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Анна Дементьева
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Ольга Сукачева**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Илья Виноградов, Руслан Гончар, Виктор Горбачёв, Дина Дудина, Алина Леонова, Антон Марьинский, Анатолий Пустовит, Мурад Ибатуллин, Victoria Janashvili, Vahram Muradyan

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елена Мартынова
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ САЙТА И IPAD-ВЕРСИИ MEN'S HEALTH
Виктория Лапа
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Мелин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**
КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Софья Двоскина
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
Ольга Замуховская
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на
любом языке, полностью или частично,
без предварительного письменного
разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия.
Тираж: 159 000 экземпляров
Цифровые копии журнала
(Zinio, iPad-версия и т.д.):
45 000 экземпляров

Апрель 2014 (№ 186)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 11.03.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

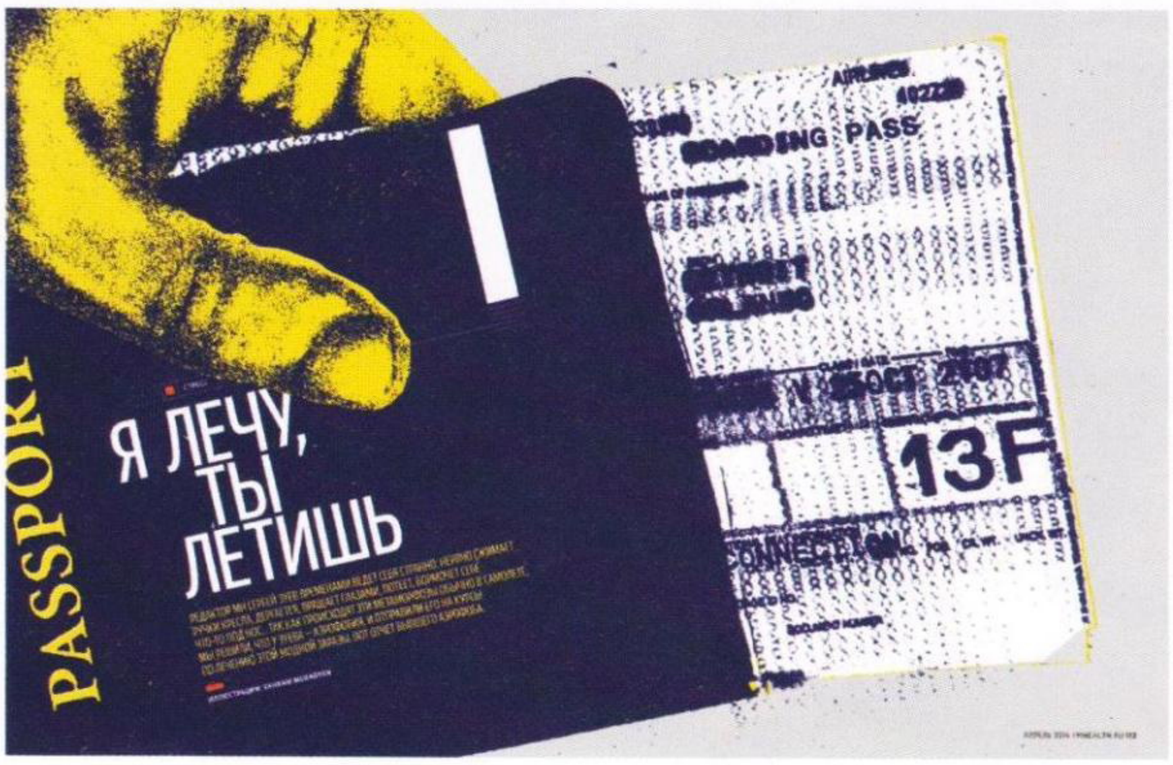
Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США
Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ
Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ
Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ
Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ
Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ
Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ
Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ
Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ
Nino Sujudi
ИТАЛИЯ
Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ
Jordi Martinez
КАЗАХСТАН
Андрей Мануйлов
КИТАЙ
Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ
John Ng
НИДЕРЛАНДЫ
Jan Peter Jansen
ПОЛЬША
Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ
Pedro Lucas
РУМЫНИЯ
Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ
Ivan Radojcic
СИНГАПУР
Kelvin Tan
ТАИЛАНД
Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ
Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА
Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ
Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ
Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ
Robert Frkovic
ЮАР
Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ
Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



КАМИНАТ КАСИМОВА

психотерапевт / "Я лечу, ты летишь", стр. 112:

Знаете, я всегда считала себя "человеком-глазом", далеким от музыки. Однако, пожалуй, самым ярким впечатлением этого месяца стало посещение джазового концерта оперной певицы Хиблы Герзмавы в театре Станиславского в Москве. Рискну показаться чрезмерно приторной в своих дифирамбах, но блиин, как же это было здорово!!!! Вы только представьте: старые советские песни, старые мировые хиты и (о ужас, никогда не думала, что я буду когда-нибудь так говорить) оперные арии. И все это великолепным голосом и в джазовой аранжировке! Оказалось, что можно, не понимая ни единого слова на "оперном итальянском", испытывать всю гамму чувств и эмоций, которая заложена в песне и музыке.

МАКСИМ ШРАМКОВ

инструктор клуба "Самооборона 100%" / "Не возьмет, не бросит", стр. 52:

Целый час бродил по книжному — купил "Иллюзии" Ричарда Баха и "Призраки" Чака Паланика. Обоих авторов я читал, они настолько разные, что я решил обязательно прочесть подряд. Сначала Баха: наивность, непосредственность, вера в человека и его возможности, в нечто большее. А потом "Призраков": бессмысленность, темнота, грязь, цинизм, нигилизм.

АНДРЕЙ МЕДИН

креативный директор Men's Health / "Треска накатила", стр. 136:

Сходил на открытие выставки "Титаник: как это было. Погружение в историю" в московский "Афимолл Сити". Впечатлила даже не сама история от строительства до гибели, рассказы о судьбах пассажиров или воссозданные интерьеры "Титаника" (вплоть до запаха в машинном отделении), а конкретно беспечность капитана Смита, которого предупреждали о многочисленных айсбергах по маршруту корабля еще за сутки до катастрофы. Бонвиван и светский лев не обратил внимания, результат известен — более 1,5 тысяч жертв.

ДМИТРИЙ СИРОТКИН

шеф-редактор digital-проектов MH / "Как слышится", стр. 156:

Волею судеб оказался на корриде в испанской Малаге. Объясняюсь: меня глубоко возмущает сама идея представления, и шел я туда в тайной надежде увидеть победу могучего быка над жестоким тореадором. Но дабы не травмировать психику чужеземцев, андалузцы показали нам эрзац того, что происходит на таких шоу на самом деле. На арену выпустили двухгодовалого бычка, который с полчаса побегал от размахивающего мулетой тореадора, описался и был с позором выставлен обратно за кулисы. Но моя жажда крови была удовлетворена: бычок походя наступил тореадору на ногу.

МАКСИМ БОГАТЫРЕВ

горный гид / "Как он этих вынес", стр. 120:

Я провел в качестве факелоносца сочинской Олимпиады открытый урок в детском садике поселка Краснооктябрьский неподалеку от Майкопа, в игровой форме рассказал ребятам, как огонь принесли из Греции в Сочи. А затем мы устроили что-то вроде детских олимпийских игр: была эстафета с передачей маленького факела, саночный спорт и биатлон. На детских лицах было столько позитива и радости! Один малец мне важно подарил жвачку, что в его понимании наверняка было дороже олимпийского золота.

ПОКА НЕ ПОЗДНО

РАСКРОЮ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ: НЕ ТАК ДАВНО Я ПЕРЕНЕС ОСНОВАТЕЛЬНУЮ ХИРУРГИЧЕСКУЮ операцию. Три часа под наркозом, пять дней на спинальной анестезии без движения, еще месяц — постельный режим. Кровь, боль, унижения перед санитарками... Короче, ничего особенного, кроме оглушительного счета за отдельную палату. И фразы врача на первичном осмотре: "Эх, пришел бы ты ко мне года три назад, мы бы за месяц таблетками все исправили".

В каждый дивный момент этой истории — в мутном облаке наркоза ли, под капельницей или на драматических перевязках — я все думал: ну не идиот ли я. Вот это все — лишь потому, что я пришел к врачу сейчас, а не тремя годами ранее? Ведь я к нему все равно явился, так стоило ли медлить?

Мужики, передаю вам прямо с больничной койки: не будьте кретинами. Не тяните кота за хвост, не ждите у моря погоды (есть еще поговорка про Муму, но здесь не будем). Если что заболело — немедленно к врачу. Если вроде пока не болит, но есть смутные тревоги (ну или тебе 40+) — тоже к врачу хотя бы раз в год, на диспансеризацию. Времени нет, само пройдет, да и шакалы эти врачи — понавыписывают ненужных лекарств, лишь бы услужить фармкомпаниям? Ооook, мои несговорчивые: вот вам список важных анализов крови с указанием границ нормы, на странице 98. Сценарий таков: сам идешь в ближайшую коммерческую лабораторию, сдаешь разом несколько пузырьков багряной жидкости, смотришь результаты — ну и если что не так в этих бумагах, то все равно к врачу. Лучше перебдеть, чем заболеть.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если ты решил вывести кого-то на чистую воду, знай: видеозвонок — лучший способ заставить вруна вытащить скелет из шкафа.
СТР. 38

Широколицый мужик имеет больше шансов понравиться женщине во время короткой первой встречи и стать партнером в скоротечных, ни к чему не обязывающих отношениях.
СТР. 41

Успех в профессиональном серфинге имеет конкретный денежный эквивалент. Приз за первое место на этапе чемпионата мира — в среднем $75 тыс. (а в годовом календаре 11 таких этапов).
СТР. 75

Когда монахи в высокогорных районах Кореи затосковали по чему-то покрепче, чем чай, они сбродили отвар из иголок сосны в легкий алкогольный напиток.
СТР. 132

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ГЛАВНЫЙ В ОРГАНАХ

Познакомился со своей ненаглядной еще в школе. Поступили в институт, все складывалось как нельзя лучше, даже задумывались о свадьбе. Но в один не самый прекрасный день моя девушка сообщает мне, что мы расстаемся. Такого крутого поворота событий я никак не ожидал! В соответствующем настроении я застал выход январского МН, в котором по счастливой случайности наткнулся на статью “Сердцу прикажешь”. Она помогла мне прожить этот непростой период в жизни.

АРТЕМИЙ ФЕДОСЕЕВ

МН: Артемий, чтобы стало совсем хорошо, дарим тебе ноутбук Lenovo Yoga 2 Pro. Ну и намек: у нас в журнале бывают статьи не только о том, как пережить разрыв, но и как не допустить его в принципе. Следи за нашими публикациями, и удачи в новых отношениях!

Работа над ошибками

Журнал за март 2014-го, на странице 56 — ошибка в колонке про печень: “Чтобы приготовиться к предстоящей нагрузке (“бей или беги”), печень начинает перерабатывать в глюкозу запасенный гликоген” (а не глицин, как написано у вас).

СТУДЕНТ 2 КУРСА КЕМГМА
ПАВЕЛ ЛЕБЕДЕНКО

Трава у дома

Я живу в небольшом городе, и здесь у многих свой сад. Овощи, фрукты — все свое и натуральное. Но что с чем сочетать и как вообще получить больше пользы от себя и организма, не знал. Купил ваш журнал, а там и ответ на мой вопрос, и много интересных рецептов. Спасибо!

АРТУР

Не ел, не спал

Работаю ревизором. Рабочий график ненормированный: начинаем утром, заканчиваем, когда подписан последний документ (обычно тоже утром — уже следующим). Ни поесть, ни толком перекусить за это время. Натолкнулся на вашу статью “Твоя железная закалка” в октябрьском номере. Прочитал, что если нет возможности нормально поесть, лучше не перебиваться непонятно чем. Решил попробовать новое знание на практике. В итоге, когда коллеги засыпали с ручкой в руках (как и я когда-то), я вполне бодро заканчивал инвентаризационный процесс.
А через месяц меня повысили. Спасибо!

АНТОН

По волнам памяти

Пробегал мимо магазинчика и краем глаза увидел очередной номер МН. Меня как молнией поразило! Перед глазами пролетели юношеские годы. Как робко пробовал становую тягу по вашим советам. Как, сидя в подсобке, перелистывал подшивку в поисках ответов на свои вопросы. Как годы спустя, сидя в армейском КАМАЗе, обнаружил журнал за сиденьем и перечитывал, обливаясь дембельской слезой. Я простоял в том магазине 40 минут. Огонек, который, казалось бы, безвозвратно погас в тусклой суете появившихся забот, загорелся пожаром, соразмерным по масштабам с олимпийским огнем. Привет вам из далекой Сибири!

РОМАН ЮЛТАШЕВ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К обложке
Март 2014
“Приятно видеть соотечественников на обложке МН, тем более что Данила Козловский это заслужил”.
СЕРГЕЙ ХОДАК

К материалу
“Что в конце тоннеля?”, март 2014-го
“Интересная статья про клиническую смерть в мартовском номере! А я-то надеялся, что там все-таки что-то существует”.
ВЛАДИМИР СМИРНОВ

К материалу
“Хранить нельзя выкидывать”, февраль 2014-го (что делать с просроченными лекарствами)
“Полезная информация. Обычно все выкидываем просроченные”.
АЛЕКСАНДР САРАЕВ

Автор письма месяца в мае получит в подарок набор System Professional Men

ВСЕ В ЭТОМ МИРЕ развивается по удивительному закону мирового равновесия. Обычно равновесие незаметно — не бывает почти такого, чтобы человек потерял сто рублей и тут же нашел сто рублей. В жизни все немного иначе. Скажем, человек потерял сто рублей, а по дороге его еще козлом обозвали. В магазине обсчитали. А во дворе собака укусила. И накапливается тем самым какое-то количество Зла. Это Зло обязательно компенсируется таким же количеством Добра. Только Добро сваливается совсем на другого человека — скажем, на старушку: тут ей и пенсия, и открытка от мэра, и стиральная машинка "Малютка". Это несправедливо, но мировому равновесию плевать, потому что оно — равновесие, а не собес. Поэтому давайте забудем про то, что мы самые умные и красивые и взяток не даем. Это нам все равно не поможет. Только труд, самоотверженный труд...

Так примерно объяснял я коллективу, отчего мы вынуждены задержаться до полуночи и еще поработать. Мы готовили заявку на крупный конкурс, почти все было готово, оставались мелкие недоделки. Но народ устал. "Отстань, — сказал он мне, — мы сделали все, что могли, дальше либо повезет, либо нет". И еще кое-что личное: скотина, сатрап, деспот (ложь, конечно).

Озлобленный коллектив действует как курение — в смысле, может стать причиной медленной и болезненной смерти. Но и доделывать всю работу одному мне казалось неправильным с точки зрения менеджмента. То есть лень.

"Друзья, — сказал я, убавив градус официальности, — давайте я вам расскажу про везение. Мне в жизни много раз везло. Вот, например, студентом засиделся я как-то в гостях. Случился конфликт, и оказался я на улице в два часа ночи. До дома — десять километров, другой конец города. Денег — ни копейки, в кармане только проездной на трамвай. Погода паршивая, дождь, холодно. Иду вдоль трамвайного полотна, весь дрожу. И вдруг вижу — идет в мою сторону вагон, полный пассажиров. Вот, думаю, мираж — здесь отродясь трамваи позже одиннадцати не ходили. Но на всякий случай стал махать руками, кричать... Это был состав, который развозил кондукторов по домам. Единственный раз я ехал в трамвае, где был один пассажир и тридцать кондукторов. Определенно, это было чудо. Много раз я потом оказывался в подобных обстоятельствах — и каждый раз верил, что вот-вот придет такой же трамвай. Но всегда обманывался. Или, например, сдавал я экзамен по философии — поступал в аспирантуру. Пытался зубрить — и шестнадцать раз засыпал на "Философии, ее специфике и месте в культуре". Брался за атомизм Левкиппа и Демокрита — тот же результат. Так и выучил из сорока билетов два. И что вы думаете, оба и попались! Вот что такое везение! Аспирантуру я в итоге бросил через год — учиться было скучно и некогда.

Или, помню, сдуру пообещал назойливой журналистке из отдела криминала жениться, если она отожмется семьдесят раз (думал, немыслимое ж дело). А она возьми и начни тренироваться. Восемнадцать, тридцать шесть, сорок четыре... На пятидесяти мне стало страшно. На шестидесяти я подумывал уехать из города. И вдруг — новость: журналистка выходит замуж за неизвестного мне спасителя. Вот что называется счастливый случай!

А то, что я выиграл краевую олимпиаду по литературе, не было везением — я просто в заочном туре вместо 16 заданий выполнил 240, максимум. И когда я пробежал три километра третьим в группе — я просто точно знал, где свернуть (с вечера изучил трассу). И жены своей я добивался год — там тоже все было не просто, хоть и с первого взгляда. "Так что, друзья, давайте доделаем проект", — сказал я. Кивающие лица несложно было разглядеть даже сквозь туман из пафоса.

А конкурс мы все-таки проиграли. Что в очередной раз доказывает: мировое равновесие — не собес.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Автор прав, везение само по себе недорого стоит. Удача даже может быть вредной, если она улыбнулась не тому человеку. Интернет-издание Slon.ru изучило судьбу американцев, на которых свалился крупный выигрыш в лотерею. Вот только три типичные истории: 1. В 1997 году Билли Боб Харрел-младший выиграл $31 млн; через некоторое время он развелся с женой, затем решил, что выигрыш — это происки дьявола, и, чтобы искупить грехи, покончил с собой; 2. Некто Джеффри Дампир, урвавший в 1996 году аж $20 млн, после получения выигрыша был похищен собственной сводной сестрой, ограблен и убит; 3. Бизнесмен Джек Уиттекер в 2002-м получил $144 млн. Решив, что работать больше не надо, он стал отдыхать: злоупотреблял всем подряд, играл в казино, занимался спьяну благотворительностью (не очень удачно) и т.д. Уже через пару лет не осталось ничего не только от выигрыша, но и от основного бизнеса Уиттекера.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Вы столько раз писали, что кофе надо пить без сахара. Но я не могу себя отучить! Как быть?

КОСТЯ

КЕННЕТ ДЭВИДС, РЕДАКТОР САЙТА О КОФЕ COFFEEREVIEW.COM

Первым делом переключайся на кофе средней или слабой обжарки. Такой сам по себе имеет сладость во вкусе в отличие от горьких зерен сильной обжарки. А затем каждую неделю уменьшай на четверть количество сахара, который ты обычно кладешь, и через 28 дней ты попробуешь кофе без сахара. Так ты постепенно приучишь свои вкусовые рецепторы обходиться без сладости. Наслаждайся здоровым кофе!

Я никак не пойму, вот эти йогурты, которыми заставлены магазины, они хоть немного полезны или нет?

ИВАН

СЬЮЗАН КЛЕЙНЕР, СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ

Не все, конечно. Ищи обезжиренный и без всяких химических вкусовых добавок — он поможет тебе оставаться подтянутым и плюс ко всему укрепит кости: в 250-граммовой упаковке содержится 415 мг кальция. А чтобы съесть столько безвкусного йогурта, наполни его натуральными увкуснителями: хлопни туда 1 ст. л. арахисовой пасты, 1 ч. л. порошка какао и 1 ч. л. сахара или сахарозаменителя. Так твой йогурт еще и полезнее станет: паста заряжена протеином, а какао — антиоксидантами.

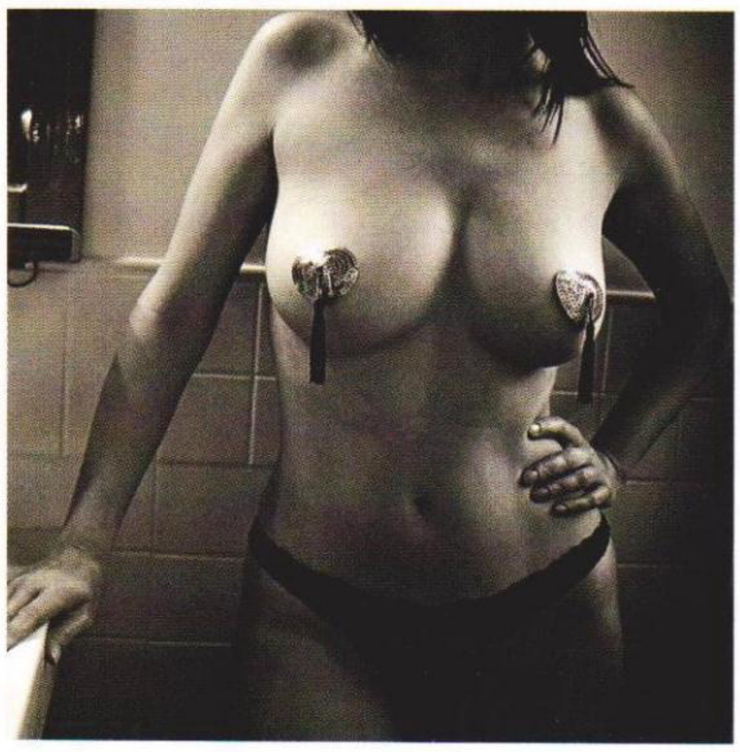
"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Мой босс — женщина. Она мне несимпатична, и на свидание я бы ее не позвал, но иногда аж скулы сводит, как хочется с ней заняться сексом. Прямо на ее столе. У меня проблемы?

АРТЕМ

Похоже, твоя проблема в том, что ты не принимаешь женщину как руководителя. Твоя фантазия о сексе с ней говорит о том, что таким образом ты хочешь показать ей, кто здесь на самом деле босс. А если ты используешь секс как способ доминировать — значит, у тебя могут быть проблемы и побольше. Сходи-ка к психологу.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ



Моя девушка говорит, что у нее слишком большая грудь, и поэтому соски нечувствительны. Такое возможно?

АЛЕКСЕЙ

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, УНИВЕРСИТЕТЕ ИНДИАНЫ, США

Да, конечно. Грудь 3-го размера и выше менее чувствительна, чем меньшая по размеру. Нервные волокна в большой груди имеют ряд повреждений, что связано с растяжением кожи и соединительных тканей. Впрочем, не отчаивайся. Если твоя подруга не против экспериментов, используй на ее сосках увеличивающее чувствительность массажное масло. Если против — переключайся с сосков на северные части ее груди, она оценит. Наконец, не забывай, что кроме груди у нее есть остальное тело — исследуй его.

В ходе ссоры толкнул подругу, она ударилась о мебель. Угрожает судом. Каким может быть наказание?

АНОНИМ

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Твоя подруга вправе обратиться в мировой суд с просьбой о возбуждении уголовного (да, уголовного) дела по ч. 1 ст. 116 УК РФ "Побои", которая предусматривает ответственность за нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль. Наказание — штраф в размере 40 тыс. рублей, или в размере зарплаты осужденного за период до 3 месяцев, либо исправительные работы до полугода, либо арест до 3 месяцев. На практике все, как правило, заканчивается штрафом. На судебном заседании твоя подруга представит свои доказательства (например, медсправку), ты, в свою очередь, представишь возражения. У тебя будет шанс с ней примириться — если она откажется от обвинения, дело будет прекращено. Дерзай! В противном случае у тебя будет судимость.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mhealth.ru/advice/

Мне действительно надо лакать воду весь день, чтобы мой организм работал как надо?

ЖЕНЯ

ЛЕСЛИ БОНЦИ, ГЛАВНЫЙ ДИЕТОЛОГ ЦЕНТРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ УНИВЕРСИТЕТА ПИТТСБУРГА

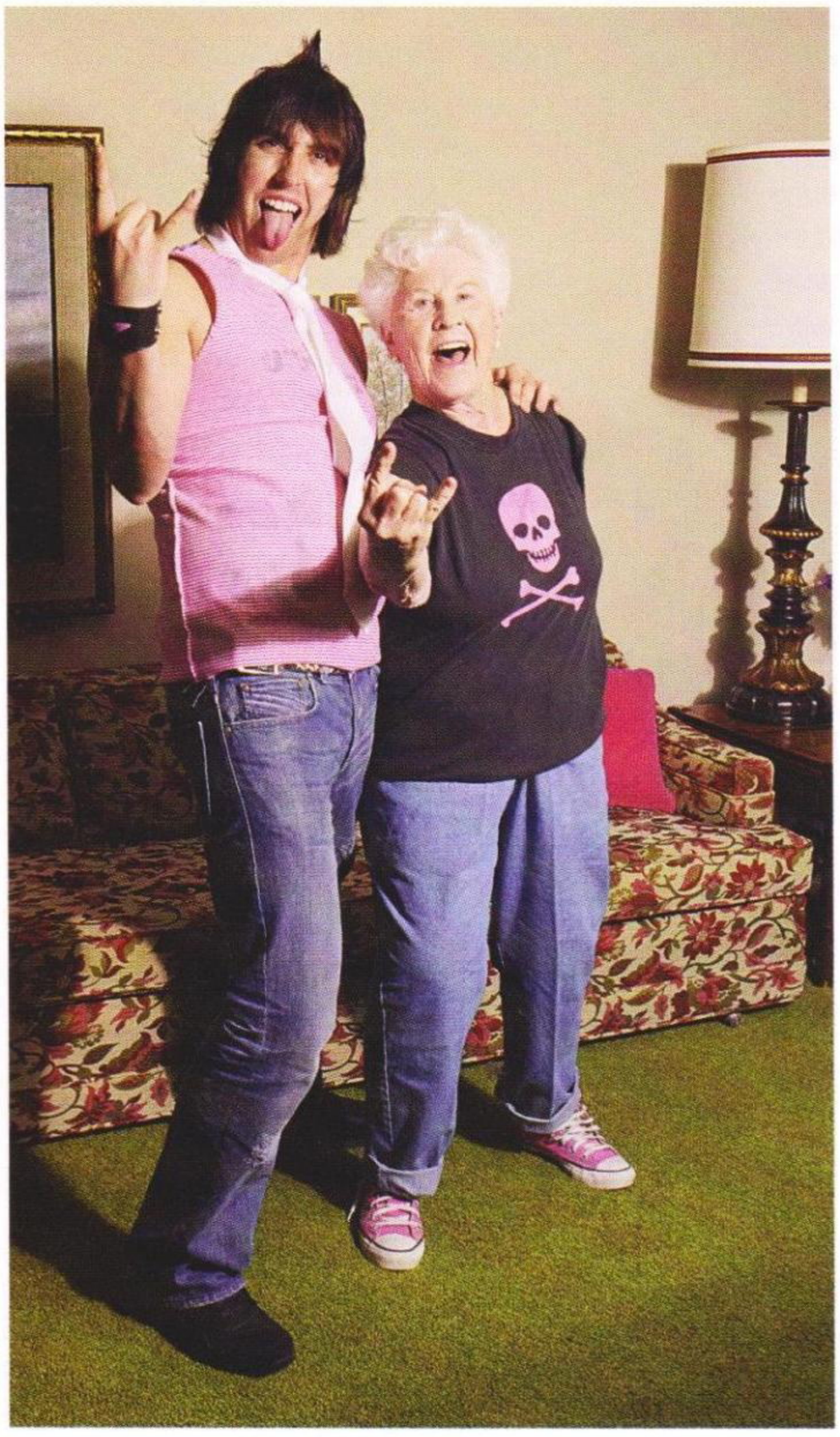
Чтобы твой организм работал оптимально, ему, безусловно, требуется не меньше 2-3 литров воды в сутки (в зависимости от твоей массы и режима). Другое дело, что необязательно столько выпивать. Вода содержится в еде, вместе с антиоксидантами и необходимыми тебе минералами. Примерно 20% необходимой нормы влаги ты буквально можешь съесть. Налегай на богатые содержанием H_2O продукты — ищи список ниже. Они низкокалорийны, так что ты еще и сбросишь пару лишних кило. Налегай на эти продукты — в них много воды, и они помогут сбросить лишний вес. Проценты показывают содержание воды от массы продукта:

И ПОЕЛ, И ПОПИЛ

Нарежь и перемешай в миске огурец, морковь, редис и сельдерей.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Мне 22, работаю, живу с мамой и бабушкой — ни квартиры, ни денег толком. Стоит ли заводить отношения?

ДМИТРИЙ

Проживание с родителями ты описываешь так, словно это тяжелая степень инвалидности... Все ок, большинство проходит через этап коммунально-бытовой неустроенности. Но это не значит, что хомосапиенсам не положено завязывать отношения, в том числе и серьезные, до тех пор пока они не обзаведутся отдельной ж/п и не решат все свои ф/п. И ты будешь полным балбесом, если даже не попробуешь.

Моя девушка начала работать и стала реже ходить в душ. Я начал чувствовать неприятный запах у нее из зоны бикини. Как ей мягко об этом намекнуть?

ДИМА ВОЛКОВ

Зная, как болезненно девушки обычно относятся к подобным, даже самым деликатным, намекам, проще было бы, наверное, посоветовать тебе нацепить прищепку на нос. Но если сложности тебя не пугают, попробуй, например, взять за правило готовить к ее возвращению с работы ароматную ванну с пеной, свечами и Синатрой в качестве аккомпанемента. Едва ли тебя заподозрят в чем-то нехорошем — скорее уж решат, что это у тебя предвесеннее обострение романтизма.
И, кстати, ничто тебе не мешает составлять девушке компанию — заодно проконтролируешь, чтобы она не халтурила, а намывалась до хруста. Но вполне возможно, что ты зря плохо думаешь о своей девушке. Она вовсе не неряха, а просто подцепила какую-то венерическую заразу (что порой случается при выходе на новую работу, особенно, когда босс — вылитый Мэтью Макконахи). Потому что один из стандартных признаков множества ЗППП — как раз таки неприятный запах.

Как только я начинаю проявлять к девушкам чувства (отправлять смс типа “я люблю тебя” или “я скучаю”), они сразу отдаляются. Что не так?

ЖЕНЯ

Предположу, что дело не в твоих признаниях и смс, а в их количестве и качестве, в частности — степени приторности. Мужчина, даже самый отчаянно влюбленный, не должен превращаться в смесь кокер-спаниеля и еврейской мамаши. А судя по тому, как девушки мгновенно отмораживаются, ты, поддавшись чувствам, именно в такое существо и мутируешь — начинаешь перебарщивать с сюсюканьями, душить их заботой и т.д. Мой тебе совет: держи себя в руках. И прежде чем отправить очередное “Мой сладенький пупсичек надел шарфик?”, досчитай до десяти, сделай несколько глубоких вдохов, ну, или, например, можешь потискать котенка — чтобы дать выход нахлынувшим чувствам. Сдержанность (не путать с холодностью и эмоциональной импотенцией), как ни крути, мужчине больше к лицу, чем всякие мимими.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

Сотрудники Университета Брунеля (Великобритания) опросили 1000 женщин на предмет того, какой цвет волос у мужчин кажется им наиболее привлекательным. Вот что они узнали:

37%
ВЫБИРАЮТ БРЮНЕТОВ

29%
БЕЗ УМА ОТ ТЕМНО-РУСЫХ

16%
НРАВЯТСЯ БЛОНДИНЫ

2%
ПРЕДПОЧИТАЮТ РЫЖИХ

Ученые говорят, секрет прост: партнеры с темными волосами ассоциируются у девушек со средиземноморскими мужчинами, имеющими репутацию темпераментных любовников.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ СКЛИФОСОВСКИЙ

В апреле мы празднуем день рождения хирурга и вспоминаем, что он сделал для русской медицины.

1 Спас сотни раненых

Склифосовский побывал на двух войнах: франко-прусской (1870–1871) и русско-турецкой (1877–1878). Работал на перевязочном пункте, потом стал оперировать. Под грохот артиллерии Николай размышлял о том, как можно систематизировать действия врачей на поле боя. Так, он предложил классифицировать раненых по тяжести ранения. Например, отделил от общей массы нетранспортабельных больных (с проникающими ранениями груди и живота) – их теперь полагалось оставлять в полевом госпитале, а не везти подальше от линии фронта, отчего раненые гарантированно мёрли.

2 Первым стал удалять грыжи

Война буквально завалила Николая опытом, поэтому в гражданской хирургии он тоже быстро оказался среди лучших. Одним из первых в России Склифосовский стал делать операции на внутренних органах – печени, пищеварительном тракте, поджелудочной и щитовидной железе, начал удалять грыжи брюшной полости, от которых раньше умирали.

3 Начал применять антисептики

"Ха-ха-ха, передайте еще сахару", – такие звуки издавал типичный врач XIX века, если с ним заговаривали о стерилизации инструментов. Хирурги того времени мастерски резали и удаляли, но не мыли руки перед операциями и мало знали о том, как залечивать раны. Куча операций заканчивалась смертью из-за занесенной инфекции. Николай начал целую кампанию за дезинфекцию врачей и их деятельности. В 1885 году он произнес по этому поводу триумфальную речь на I Пироговском съезде в Москве и в итоге убедил коллег.

ЧЕЛОВЕК-ПОМОЩЬ

Родился 6 апреля 1836 года на хуторе неподалеку от города Дубоссары (Молдавия). В 1858 году закончил медицинский факультет МГУ, его первая работа – ординатор хирургического отделения Одесской городской больницы. Умер Николай Склифосовский 13 декабря 1904 в усадьбе Яковцы неподалеку от Полтавы (Украина).

4 Стал мемом

Вот никому не известный специалист вдруг находит новый способ удаления зоба. "Ничего себе!" – кричат все хирурги страны и, поправляя пенсне, бегут делать операции. Забудь эту идеалистическую картину. Если бы не авторитет Склифосовского, ему вряд ли бы удалось что-то изменить в нашей медицине. Николай Васильевич постепенно завоевывал уважение коллег и общества. Он был учредителем Общества русских врачей, членом Московского хирургического общества и председателем Всероссийского съезда хирургов (это мероприятие, кстати, проводят и в наши дни).
В 1929 году в честь него назвали НИИ скорой помощи – и теперь каждый в России знает, что значит "угодить в Склиф".
Так что Склифосовский жив и по-прежнему полезен людям. Буквально на днях в нем открыли еще одно отделение – специализированной помощи при инсульте.

ФОТО: RIAN, LEGION-MEDIA

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Анна Гавриленко

15 лет тренировок ради одного дня на Олимпиаде — обычная карьера для гимнастки. Был ли этот день счастливым, тебе расскажет чемпионка Игр в Пекине.

ВОЗРАСТ: **23 ГОДА**

РОСТ: **174 СМ**

ВЕС: **55 КГ**

ДОСТИЖЕНИЯ: **ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА 2008 ГОДА В ГРУППОВОМ МНОГОБОРЬЕ, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ**

Самая яркая победа...

Конечно, Олимпиада. Но далась она мне непросто. За 3 месяца до Игр я заработала травму голеностопа — разрыв передней таранно-малоберцовой связки. В результате 1,5 месяца я не тренировалась, а следующие 1,5 месяца работала на обезболивающих. Ногу за такой короткий срок вылечить, конечно, не получилось, а выступать надо было обязательно: чтобы не подводить команду и чтобы не прошли даром мои 15 лет в гимнастике.

Самое обидное поражение...

...было на чемпионате мира 2007 года. За пару часов до соревнований по дороге в спорткомплекс мы всей командой почему-то очень развеселились, много смеялись. Обычно в такие минуты даже не разговариваем, каждая из нас еще раз напоследок прокручивает в голове программу выступления — у нас же сложнокоординационный вид спорта. А тогда мы несерьезно отнеслись к происходящему и в результате ужасно выступили.

Я ушла из гимнастики...

...сразу после Олимпиады. 18 лет — довольно солидный возраст для художественной гимнастики. А всего, чего можно было добиться в спорте, я добилась. Первый год после ухода я просто спала и ела, потом поступила в РГУФК. Закончила и недавно открыла свою тренерскую школу, хотя когда была в сборной, думала, как и все девчонки, что никогда не буду тренером.

ФОТО: ВИКТОР ГОРБАЧЁВ, МАКЕ-UP: АЛИНА ЛЕОНОВА

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

_КОМАНДА:
ИНСТИТУТ ИМ. ЛАЙНУСА ПОЛИНГА (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ:
МЯСОЕДЫ

_ТЕСТ: ИЗУЧИТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ СНИЖЕНИЯ РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИЗМЕНЕНИЙ РАЦИОНА

Добавь шпинат к стейку, чтобы не заболеть

Ты не зря любишь стейки — они помогают тебе строить мышцы, повышают фертильность и поддерживают иммунную систему. Но у красного мяса есть и темная сторона: поедая его в больших количествах, ты подвергаешься риску заработать рак. На радость всем нам ученые обнаружили простой и доступный способ побороть неприятный эффект: ешь корову с гарниром из шпината. Исследователи обнаружили, что шпинат превосходно справляется с канцерогенными свойствами мяса, почти вполовину снижая риск развития рака толстой кишки. Так что теперь жуй свой стейк спокойно — только не забывай доесть и зелень.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ДЖОНА ХОПКИНСА (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ:
3237 ЧЕЛОВЕК

_ТЕСТ: ИССЛЕДОВАТЕЛИ АНАЛИЗИРОВАЛИ СВЯЗЬ ЭМПАТИИ И СЕКСУАЛЬНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Разговаривай, чтобы испытать больше оргазмов

Мы нисколько не сомневаемся: ты тщательно следишь за тем, чтобы подруга вылезала из постели на трясущихся от оргазмов ногах. А теперь пора подумать о себе. Слышал такое слово — эмпатия (ну или просто — теплое и участливое отношение к другому лицу)? Американские ученые проверили и подтвердили: чем более по-человечески ты общаешься с партнершей вне пределов спальни (сопереживаешь ее проблемам, разговариваешь на интересные ей темы, просто хвалишь), тем больше она будет стараться для тебя ночью. Так что в следующий раз, когда она с глазами на мокром месте будет рассказывать тебе, как у них в офисе откинулась морская свинка, не хохочи, а сочувственно кивай головой. И выясни, как звали свинку.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Знания

Используй видеозвонок, чтобы выяснить правду

_КОМАНДА:
УИЧИТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ:
170 СТУДЕНТОВ

_ТЕСТ: СТУДЕНТЫ ПРОВОДИЛИ ФИКТИВНЫЕ БИРЖЕВЫЕ СДЕЛКИ ПО ТЕЛЕФОНУ, ВИДЕОЗВОНКУ ИЛИ ОБМЕНИВАЯСЬ ТЕКСТОВЫМИ СООБЩЕНИЯМИ

Если ты решил вывести кого-то на чистую воду, знай: видеозвонок — лучший способ заставить оппонента вытащить скелет из шкафа. И вот как это выяснили ученые. Волонтерам предложили разделиться на "брокеров" и "покупателей", чтобы разыграть несколько биржевых сделок одним из четырех способов: при личной встрече, посредством видеозвонка, по обычному телефону или перекидываясь текстовыми сообщениями. При этом "брокеры" знали, что акции, которые они пытаются впарить "покупателям", вскоре упадут в цене вдвое. И вот новость: 95% "покупателей", которые общались с "брокерами" по скайпу, смогли разгадать, что их пытаются наколоть. Те же, кому выпали другие способы коммуникации, больше чем в половине случаев купили негодные акции. Эффект, который создается при видеосвязи, ученые назвали эффектом прожектора — абонент ощущает себя под пристальным вниманием и не может солгать.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

КАКОЙ КОШМАР

Женщины с готовностью становятся подопытными мышами, а мы стараемся извлекать из этого пользу. В подборке свежайших научных исследований в области женского пола — немного обнаженки, девичьи слабости и ночные кошмары.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЛЮБОПЫТНО

Ее ночные кошмары совсем не похожи на твои. Ученые из Монреальского университета набрали 572 добровольца и попросили их вести дневники сновидений. В итоге в распоряжении ученых оказалось порядка 10 000 снов, рассмотрев которые, исследователи констатировали: мужчин и женщин мучают разные кошмары. Расхожий женский страшный сон: ссора с реально знакомым человеком (с мужем, родственником, коллегой) в знакомых обстоятельствах; часто находится кто-то, кто готов помочь. Типичный мужской страшный сон: глобальное бедствие вроде войны, землетрясения или наводнения, все происходит в незнакомом месте в окружении незнакомых людей; как правило, помощи ни от кого ждать не приходится. По словам соавтора исследования Антонио Дзадры, такое различие можно объяснить привычной ролью женщины как налаживателя отношений в семье и в обществе и обычной ролью мужчины как оберегателя домашнего очага от внешних угроз — что и находит отражение в ночных кошмарах. Как бы там ни было, наши ужасы интереснее.

ПОЛЕЗНО

Широколицый мужик имеет больше шансов понравиться женщине во время короткой первой встречи и стать партнером в скоротечных, ни к чему не обязывающих отношениях. Это выяснилось в ходе научного эксперимента, авторы которого собрали 150 одиноких мужчин и женщин в возрасте от 18 до 32 лет и дали им пообщаться друг с другом в течение трех минут. Наибольший интерес у девушек и желание встретиться второй раз вызывали маскулинные, "доминантные" типажи (независимо от возраста), чьей отличительной чертой, как правило, было широкое лицо. Если ты узколиц, не волнуйся: те же самые женщины, как правило, не рассматривают своих широколицых избранников как будущих мужей, потому что считают их более агрессивными, что для веселой совместной жизни совсем необязательно. А на стр. 50 ты узнаешь, что еще девушкам кажется сексуальным в мужчине, если они хотят провести с ним не жизнь, а ночь.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Девушки в большинстве своем не любят, когда мужчина присылает им на телефон свои автопортреты однозначно сексуального толка, — об этом заявили 75% участниц исследования, проведенного порталом Match.com при содействии ученых из Ратгерского университета. 61% опрошенных сообщили, что даже целомудренные, одетые "селфи" их никак не радуют. А вот всякие приятные текстовые сообщения плюс смайлики-эмотиконы — это всегда пожалуйста, хоть в рабочее время.

Поднажми на паузу

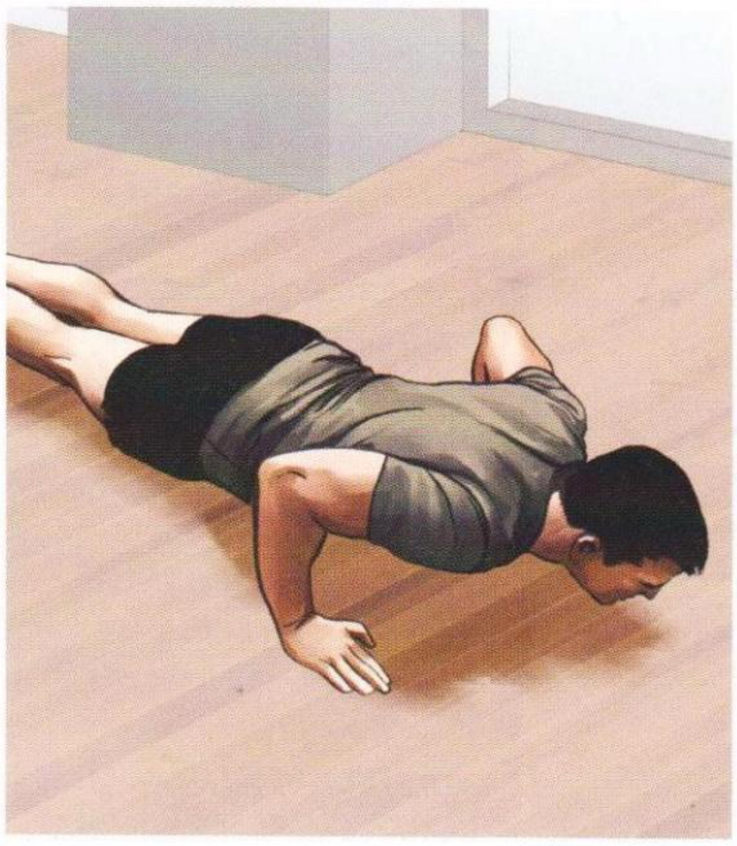
Прокачай свою выносливость с помощью этих простых, но эффективных изометрических упражнений.

ЭКСПЕРТ: ДЭВИД ДЖЕК, ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Не нам тебе рассказывать, в чем соль изометрических упражнений. Суть этой конкретной тренировки в том, чтобы замереть в самый напряженный момент каждого из трех хрестоматийных движений. Хотя бы раз в неделю находи время для изометрических испытаний, и ты хорошенько закалишь мышечную ткань не только для того, чтобы тренироваться с большим весом, но и для того, чтобы совершать большее количество повторов с ним.

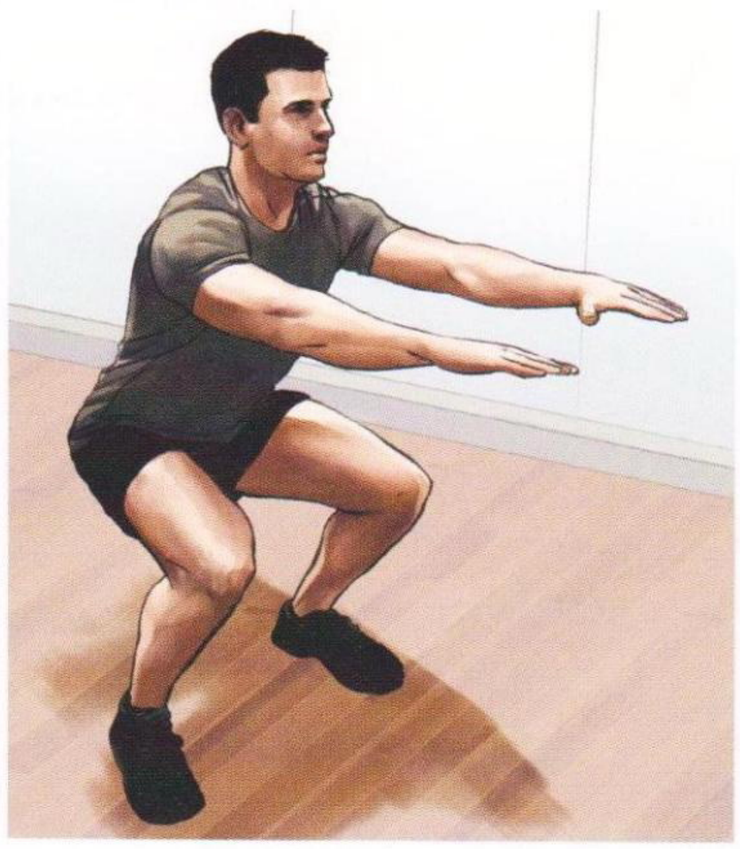
КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Выполняй упражнения в произвольном порядке. Каждую "паузу" держи столько, сколько сможешь, потом без передышки переходи к следующему движению. Задача – добиться, чтобы на выполнение всех трех упражнений (без отдыха между ними) у тебя уходило не менее 5 минут.



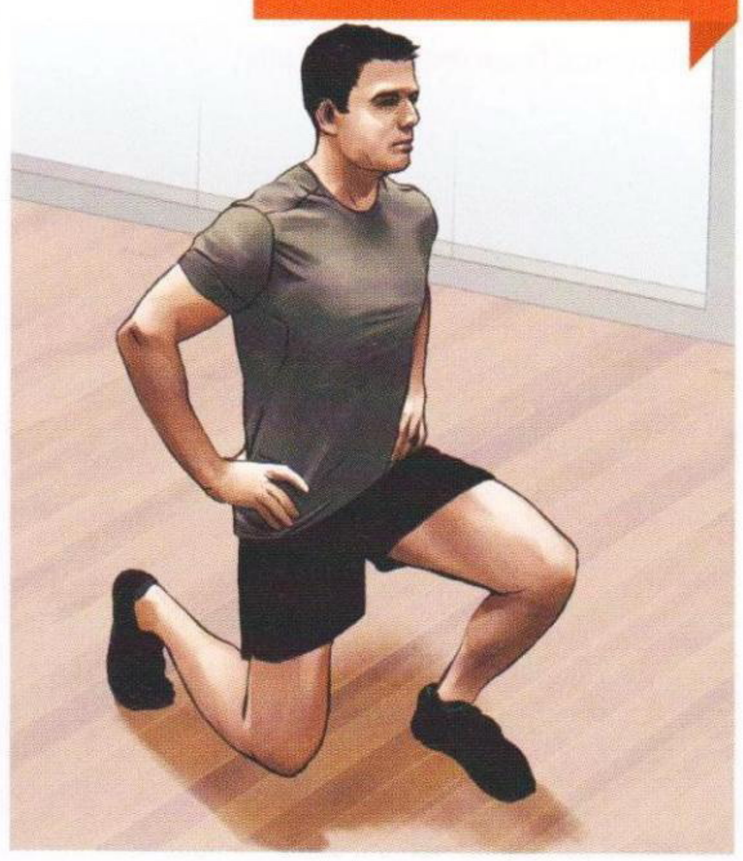
Изоотжимания

Прими позицию для отжимания: ноги вместе и вытянуты, прямые руки расставлены чуть шире плеч. Опусти корпус так, чтобы от груди до пола оставалось 2–3 см. Замри.



Изоприседания

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед параллельно полу. Присядь так, чтобы бедра тоже оказались почти параллельны полу. В таком положении и оставайся.

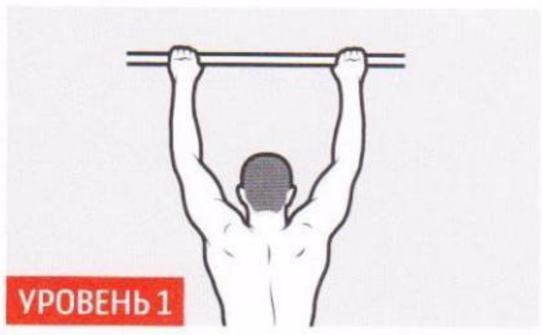


Изосплит-присед

Встань, шагни левой ногой на 60–90 см вперед. Присядь так, чтобы правое колено было согнуто под углом 90°, но не касалось пола. Замри. Сделай то же самое, сменив ноги.

КРЕПЧЕ ДЕРЖИСЬ

Сильный хват – это не только штука, необходимая для выполнения упражнений с весом, но и вообще показатель твоей физподготовки. Проверь себя и подтренируйся, если нужно.



УРОВЕНЬ 1

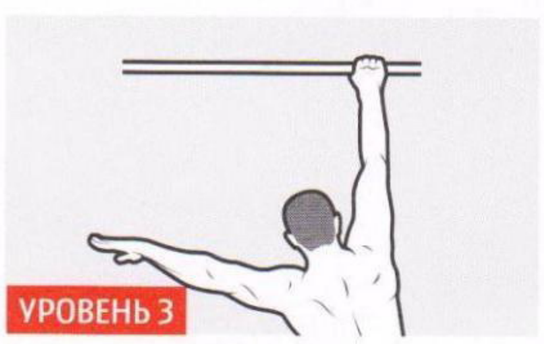
Вис на двух руках

Берись за перекладину хватом сверху, расстояние между ладонями – чуть больше ширины плеч.
ЗАДАЧА Продержаться на весу 3 раза по 1 минуте. Отдых между подходами – 2 минуты.

УРОВЕНЬ 2

Асимметричный вис

Одной рукой ухватись за два свисающих конца полотенца. Другой берись за перекладину хватом сверху.
ЗАДАЧА Провисеть так 1 минуту, отдохнуть 2 минуты, поменять руки и провисеть еще 1 минуту.



УРОВЕНЬ 3

Вис на одной руке

Ухватись за перекладину одной-единственной рукой.
ЗАДАЧА Провисеть на одной руке 1 минуту, отдохнуть 1 минуту и на другой руке продержаться еще 1 минуту.

ЭКСПЕРТ: БИ ДЖЕЙ ГАДДУР, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗПОДГОТОВКЕ

P.S. ДОКАЗАНО, ЧТО ЛЮБАЯ РИТМИЧНАЯ МУЗЫКА ОДИНАКОВО СПОСОБСТВУЕТ ТРЕНИРОВКЕ: И ДЭТ-МЕТАЛ, И КЭТИ ПЕРРИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OWEN FREEMAN, +ISM

Просто добавь воды

Бывают случаи, когда доширак незаменим: вскрыл упаковку, залил кипятком, съел, сыт. Именно для таких случаев мы предлагаем тебе самодельную высокобелковую версию быстрого обеда.

ЭТО ХОРОШО

Стандартный обед в пластиковой таре из магазина может быть вполне безобидной смесью сушеного мяса и углеводов, но вот содержащиеся в нем усилители вкуса (вроде адской дозы глутамата натрия) все портят: во-первых, из-за них тебе хочется есть еще и еще, независимо от насыщения, во-вторых, есть научные доказательства того, что регулярное потребление глутамата натрия может привести к избытку жировой ткани и нарушениям сна. В твоем же наборе пресловутый усилитель вкуса встретится только в бульонном кубике — и его там точно меньше, чем в покупном быстром обеде.

ЭТО БЫСТРО

Вскипяти воду (потребуется примерно 150 мл), залей в контейнер, наполненный ингредиентами в нужном порядке, накрой крышкой и дай обеду настояться в течение 5 минут. Сними крышку, перемешай. Перед тобой обед — или ужин, — который способствует росту мышц (а не живота) и никак не покушается на качество твоего сна.

ЭТО НАДОЛГО

Понравилось? Заготовь все составляющие на несколько дней вперед — разложи их (кроме курицы) по контейнерам и просто бери новую порцию, когда потребуется. Курицу добавляй в последний момент, перед тем как залить кипяток. В ожидании своего часа такие заготовки могут храниться в холодильнике в течение недели.

НА 1 ПОРЦИЮ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ½ небольшой куриной грудки (вареной, жареной или копченой, без кожи), порежь
- ⅓ стакана кускуса (заранее варить не надо)
- ½ бульонного кубика, покроши
- 1 ч. л. соевого соуса (полезнее — несоленый)
- 1 небольшой зубчик чеснока, порежь
- 2 ст. л. консервированного или замороженного горошка
- 2 ст. л. консервированной или замороженной кукурузы

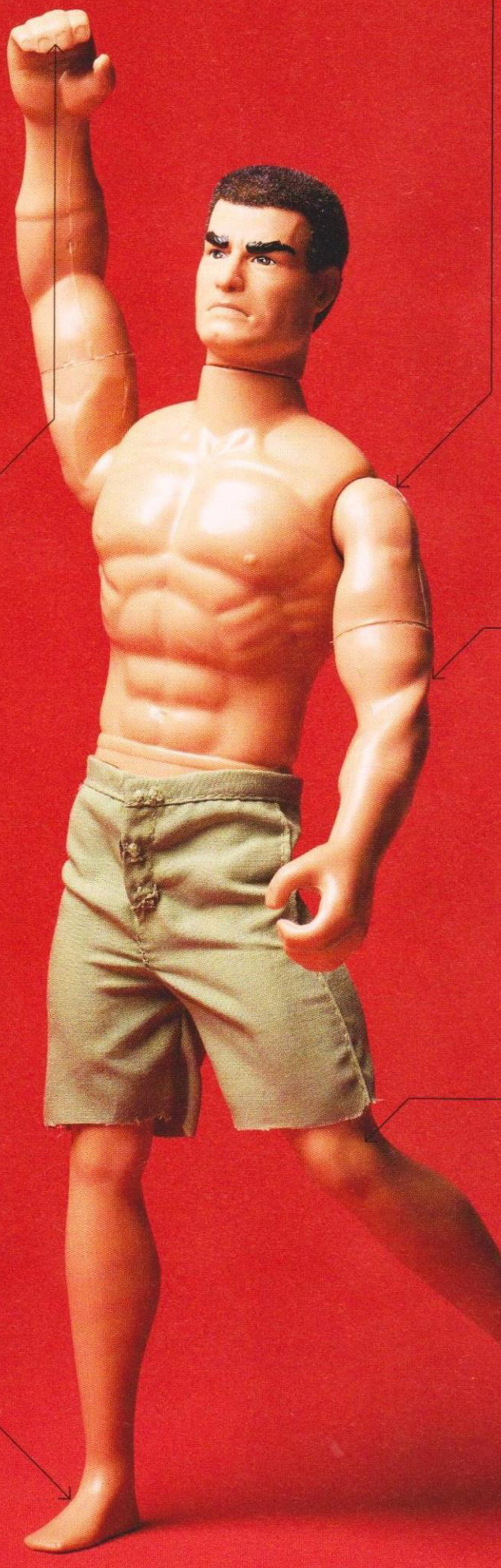
	Обед от МН	Типичная лапша
БЕЛОК	62 г	8 г
ЖИР	7 г	14 г
ККАЛ	500	400

P.S. КРЫСЫ, КОТОРЫХ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУГОДА ПЕРЕКАРМЛИВАЛИ ГЛУТАМАТОМ НАТРИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ХИРОСАКИ, ОСЛЕПЛИ

ФОТО: DAN MATTHEWS

СУСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Боль в суставе не должна загнать тебя на скамейку запасных игроков. Будь всегда в строю, следуя нашим советам, и вовремя распознай поломку, если она все-таки случится.



ТЕНДИНИТ

Воспаление сухожилий, с помощью которых мышцы крепятся к твоим костям. Самую сильную, ноющую боль обычно ощущаешь ночью. "Главная причина тендинита – изнашивание ткани сухожилий, причиной которого могут стать либо занятия спортом, либо связанное с нагрузкой хобби, либо работа", – объясняет Теодор Блэйн, профессор реабилитационной медицины Йельской медицинской школы.

Профилактика "Лучший способ заработать тендинит – это прийти в спортзал с намерением за месяц стать самым мощным, быстрым и выносливым, – говорит доктор Блэйн. – Хочешь быть в форме – набирай ее аккуратно, постепенно. Нагрузку увеличивай осторожно".

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Аутоиммунное заболевание (связано с нарушением функционирования иммунной системы), от которого страдает ткань суставов. Страдает и болит. "Ревматоидный артрит в первую очередь поражает небольшие суставы рук и ног, – рассказывает Джоанна Джордан, директор Центра исследования артрита при Университете Северной Каролины. – Затем болеть начинают локти, плечи и так далее".

Профилактика Результаты исследования южнокорейских ученых гласят: люди, в чьем суточном рационе много витамина D, рискуют заполучить ревматоидный артрит на 24% меньше тех, в чьем ежедневном рационе витамина D не хватает.

БУРСИТ

Воспаление так называемых слизистых сумок в области суставов. Характерный признак бурсита – внезапная припухлость, сопровождаемая болью. Причиной может послужить как травма, так и продолжительная чрезмерная нагрузка на сустав.

Профилактика Придерживайся тех же мер предосторожности, что и в случае с тендинитом. И забудь о том, чтобы тренироваться или играть (в футбол, теннис и т.д.) через боль. Болит плечо? Колено? Локоть? Остановись, не делай ему еще хуже.

ПОДАГРА

Избыток мочевой кислоты в крови может привести к отложению ее кристаллов вокруг ткани сустава. Результатом становится воспаление, сильная боль – чаще всего в большом пальце ноги, а также припухлость.

Профилактика Твои главные враги – алкоголь и твердые жиры животного происхождения. Также плохо, если в твоем рационе переизбыток вещества под названием пурин (содержится в красном мясе и морепродуктах) – в твоем организме оно перерабатывается как раз в злополучную мочевую кислоту.

ОСТЕОАРТРОЗ

Поражение хрящевой ткани. Заболевание может проявляться в виде припухлости в районе сустава, но обычно все начинается с периодической ноющей боли, которая со временем прогрессирует от слабой до сильной, постоянной.

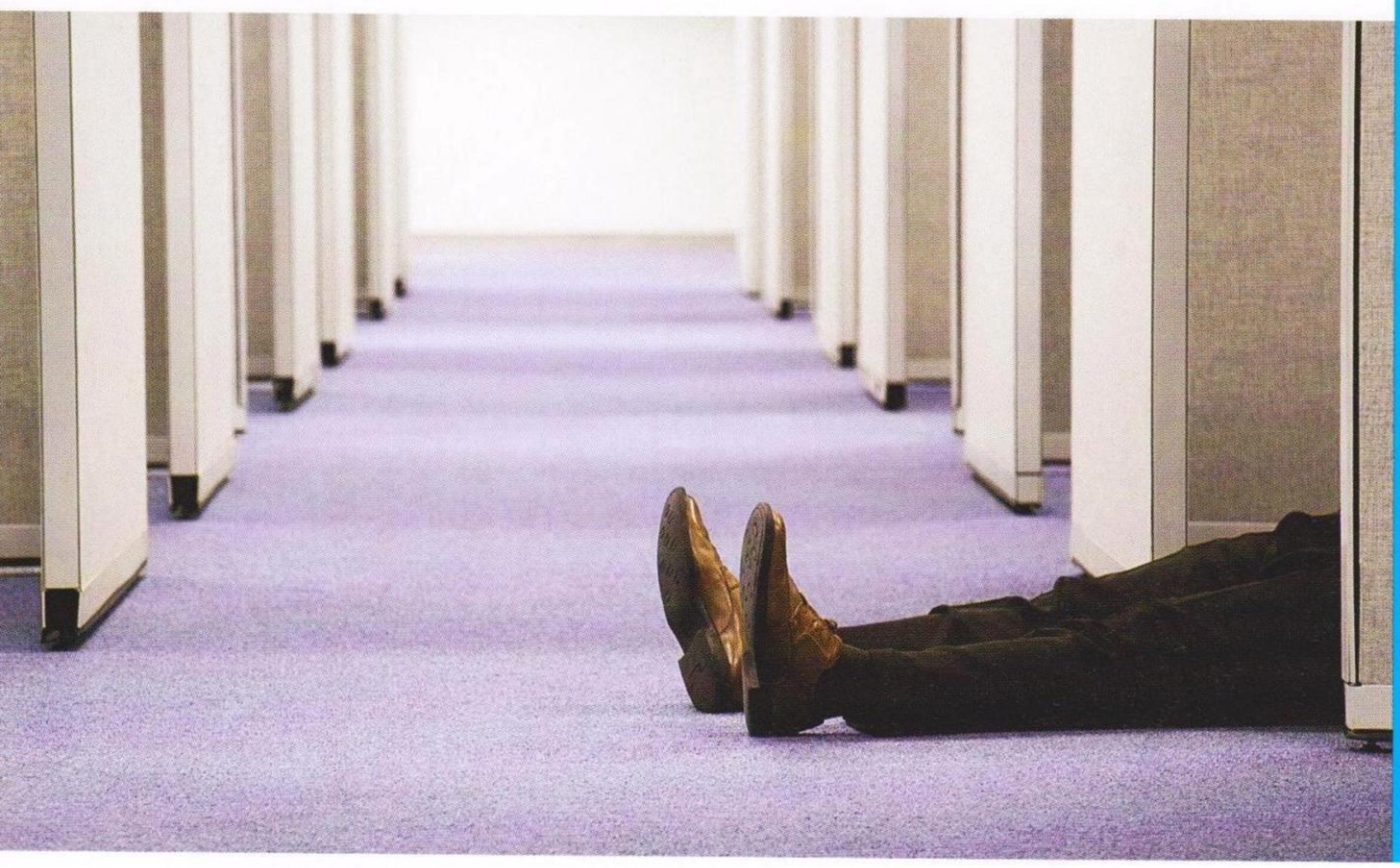
Профилактика Обязательно разминайся перед каждой тренировкой, перед любой физической нагрузкой. Травма, полученная в 20 лет, может дать о себе знать в 40 – уже в виде остеоартроза. И следи за весом. При избыточной массе тела быстрее изнашиваются суставы, а жировые клетки способствуют их воспалению.

P.S. В ДРЕВНОСТИ ПОДАГРУ СОВЕТОВАЛИ ЛЕЧИТЬ, ПОГРУЗИВ НОГИ ВО ВНУТРЕННОСТИ ТОЛЬКО ЧТО УБИТОГО КОЗЛА

ФОТО: LEVI BROWN

От работы кто-то дохнет?

Никогда не помешает пройти короткий тест и напомнить себе о том, что не ты существуешь для работы, а работа для тебя.



0–3 БАЛЛА

Судя по первым признакам, ты работаешь себе во благо. Наш тебе совет: не забывай помогать другим. Как уверяет American Journal of Public Health, здоровый альтруизм (например, помощь другу во время переезда) помогает организму бороться с негативными последствиями стресса.

4–7 БАЛЛОВ

Тебе есть о чем подумать. Посмотри, в каких пунктах ты выступил хуже всего, и постарайся изменить ситуацию. И еще совет, который не помешает никому: двигайся больше в течение дня. Оборудуй стоячее рабочее место или ходи в туалет двумя этажами выше. Или ниже.

8–10 БАЛЛОВ

От работы и кони дохнут, а ты вообще себя загоняешь. Надо что-то менять, поэтому начни с мелких шагов (не ешь конфеты). И хорошенько подумав, напиши план на ближайший год: что ты должен сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему? Сменить работу? Переехать ближе к ней?

1 ТЫ ПОЛУЧИЛ ПИСЬМО ОТ НАЧАЛЬНИКА. ТВОЯ ПЕРВАЯ МЫСЛЬ?

А Футбол в субботу, как обычно! ..... (0)
Б Ух ты, он помнит о твоем существовании ..... (+1)
В Вот черт ..... (+2)

Плохо, когда тебя недооценивают. Рано или поздно это приведет к профессиональному выгоранию, которое — как сообщают израильские ученые — на 79% увеличивает риск проблем с сердцем (стресс до добра не доводит). Общайся с людьми, включая непосредственного начальника. И не только на рабочие темы. И не забывай: любой босс привечает всех, кто следует его видению рабочего дресс-кода. Присмотрись к шефу, переоденься.

2 НА СТОЛЕ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ЛЕТУЧКИ ЕСТЬ КОНФЕТЫ И ПИРОЖНЫЕ?

А Нет, их никто не ест ..... (0)
Б Всегда, но ты обычно воздерживаешься ..... (+1)
В Да, очень вкусные, спасибо ..... (+2)

Два ненужных эклера в неделю — и за год ты наберешь минимум полкило лишнего жира. А еще приведем результаты исследования, проведенного в Университете Миннесоты: когда ты борешься с соблазном сожрать что-нибудь вкусное, но излишне калорийное, ты все равно это съешь — не сейчас, так вечером. Объясни тем, кто накрывает сладкий стол, что фрукты и орешки по-любому полезнее. Особенно фрукты.

3 СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ТВОЙ ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ?

А 20 минут ..... (0)
Б Час ..... (+1)
В Какой перерыв? Ты работаешь и ешь одновременно ..... (+2)

20-минутный перерыв на обед серьезно снижает напряжение, которое ты и так испытываешь на рабочем месте. С другой стороны, научный журнал PLoS One сообщает: если обед длится больше часа, твоя продуктивность чертовски снижается, и остаток дня проходит бестолково. Но не забывай: есть медленно — полезно, иначе рискуешь растолстеть.

4 КОЛЛЕГИ В КОНЦЕ ДНЯ РЕШИЛИ ВЗЯТЬ ПО ПИВУ. ТЫ С НИМИ?

А Это ты и организовал! ..... (0)
Б Если нет других планов, то да ..... (+1)
В Нет, они тебе и так осточертели ..... (+2)

Вот тебе еще информация от израильских ученых: люди, которые не могут похвастаться духом товарищества на работе, рискуют умереть в ближайшие 20 лет в 2,4 раза больше тех, кто работает в дружном, сплоченном коллективе. Если у тебя там не команда-ураган, то попробуй собирать народ хотя бы днем, чтобы попить вместе кофе. И опять же: разговаривайте не о работе, разговаривайте о чем-нибудь еще.

5 СКОЛЬКО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ ТЫ РАБОТАЕШЬ?

А 40 часов ..... (0)
Б > 40: такая смена ..... (+1)
В > 40: не успеваешь, берешь работу на дом, сидишь допоздна ..... (+2)

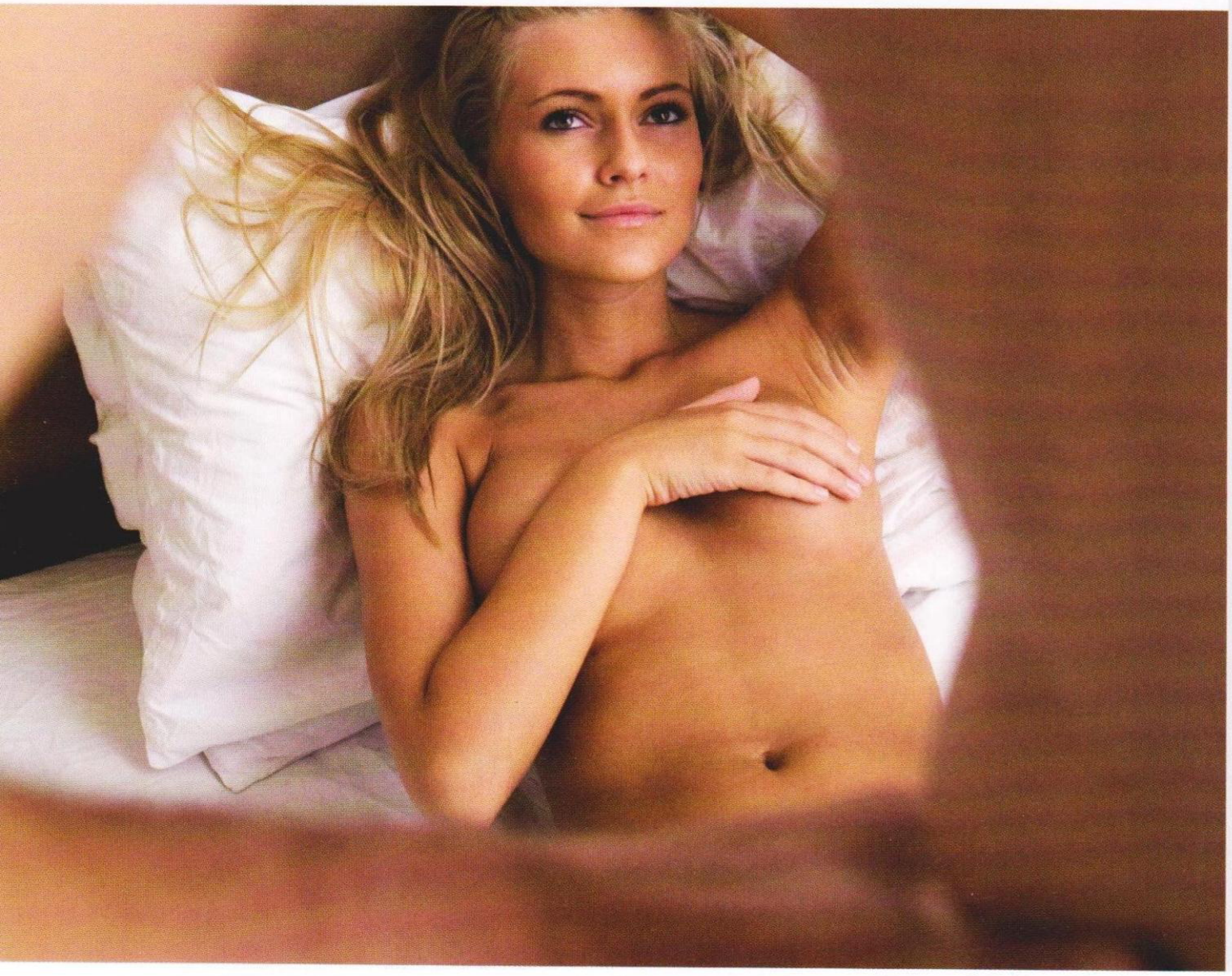
Необщечеловеческий, ненормированный рабочий график повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний (по данным British Medical Journal, твои шансы пережить сердечный приступ увеличиваются на 23%). Другое британское исследование гласит: смены, которые длятся больше 11 часов, в два раза чаще вызывают депрессию (по сравнению с обычным графиком). Такова работа? Ну что ж, хотя бы не пропускай диспансеризацию.

P.S. НА РАБОТЕ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ЗАКИПАЕШЬ? ВЫЙДИ И СДЕЛАЙ РАЗМИНКУ, КАК В СПОРТЗАЛЕ. ДОКАЗАНО: УСПОКАИВАЕТ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Мужские достоинства

Борода не в моде. Татуировки почти никого не привлекают. Дорогие часы — понты. Девушек цепляют совсем другие вещи.



МАЛО ПИШЕТ, МНОГО ЛЖЕТ

Если ты предпочитаешь знакомиться в режиме онлайн, вот тебе полезная информация из журнала Communication (США). Ученые из Висконсинского университета в Мадисоне проанализировали аккаунты пользователей различных сайтов знакомств и сравнили то, что там написано, с реальным положением дел. Многие люди подвирают, когда пишут о себе, это не секрет. Ученые же нашли отличительные черты такой лжи. Если человек пишет неправду, он редко использует “я” (“люблю ходить в бассейн”, а не “я люблю ходить в бассейн”); он скорее отрицает, нежели утверждает (“я не самый нелюдимый человек на свете”, а не “я довольно общительный”), и в целом пишет о себе немного: выдумывать сложнее, чем писать правду. Будь проницательнее.

У кого самые высокие шансы легко познакомиться с симпатичной барышней и провести с ней время по своему усмотрению? Заинтересовавшись этой темой, мы разместили на сайте дружественного журнала Women’s Health (Whrussia.ru) большой опрос: “Ты свободна и готова для мимолетного романа. Что ты считаешь наиболее сексуальным в мужчине на одну ночь?”. В опросе приняли участие 7588 посетительниц сайта, каждая из которых могла выбрать любое количество предложенных ответов, чтобы составить портрет идеального мимолетного партнера. Вот что привлекает женщин больше и меньше всего.

ОПРЯТНОСТЬ, УХОЖЕННОСТЬ	63%
ОСТРОУМИЕ	50%
РОСТ ВЫШЕ СРЕДНЕГО	37%
ОТСУТСТВИЕ ЖИВОТИКА	35%
КРАСИВЫЙ ГЛУБОКИЙ ГОЛОС	33%
ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ	33%
ДЕМОНСТРАЦИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ	32%
КРЕПКАЯ ПОПА	26%
КРАСИВЫЕ РУКИ	25%
УМЕНИЕ ТАНЦЕВАТЬ	17%
ДОРОГАЯ МАШИНА	13%

ВОЛОСАТАЯ ГРУДЬ	11%
КРАСИВАЯ БРЕНДОВАЯ ОДЕЖДА	8%
ДОРОГИЕ ЧАСЫ	7%
КОСТЮМ	6%
ТАТУИРОВКИ	5%
ГОРА МЫШЦ	4%
СВЕЖИЙ МАНИКЮР	4%
БОРОДА	3%
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ	3%
ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ	2%
МУЖСКАЯ БИЖУТЕРИЯ (КОЛЬЦА, БРАСЛЕТЫ)	2%

P.S. ВЫБИРАЙ ТУАЛЕТНУЮ ВОДУ С НОТОЙ САНДАЛОВОГО ДЕРЕВА: ЭТОТ АРОМАТ ДЕЙСТВУЕТ НА ЖЕНЩИН КАК ФЕРОМОН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Не возьмет, не бросит

Мы продолжаем следить за новостной лентой и выискивать всякие происшествия. А все зачем? Затем, чтобы рассказать тебе, как нужно действовать в похожей ситуации.

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“В ночь на субботу полиция зафиксировала срабатывание сигнализации в одном из клубов. Как сообщает "Интерфакс" со ссылкой на ГУ МВД по Москве, прибывшие на место полицейские установили, что в клубе происходит драка между его сотрудниками и двумя посетителями... По данным источника в правоохранительных органах, драку в клубе устроили борцы-вольники, занимающиеся в клубе ЦСКА”. MK.ru, 19 января 2014 г.

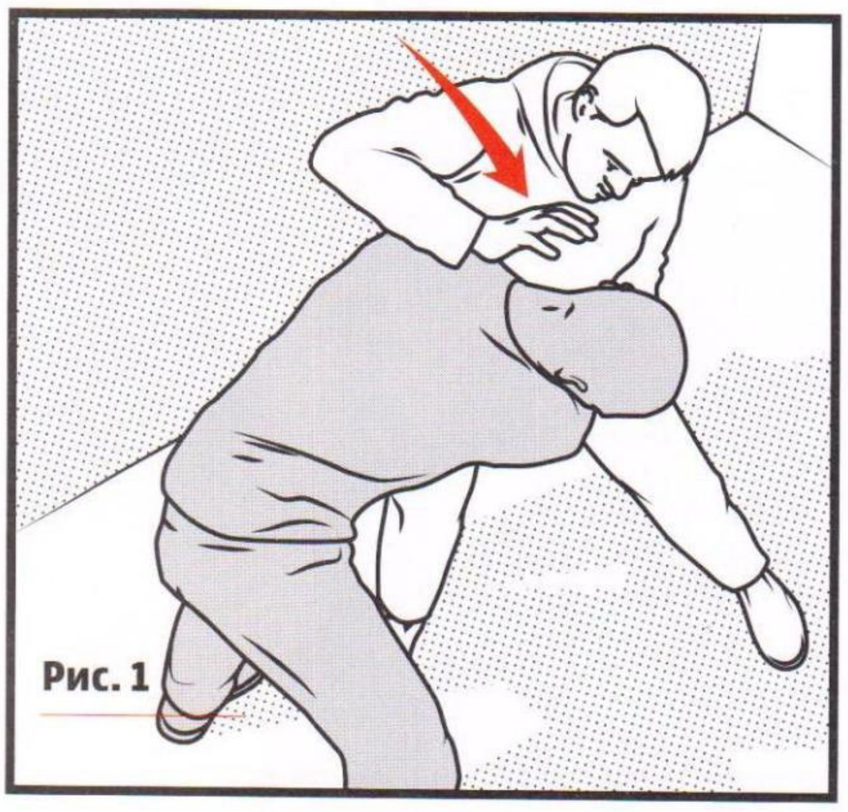


Рис. 1

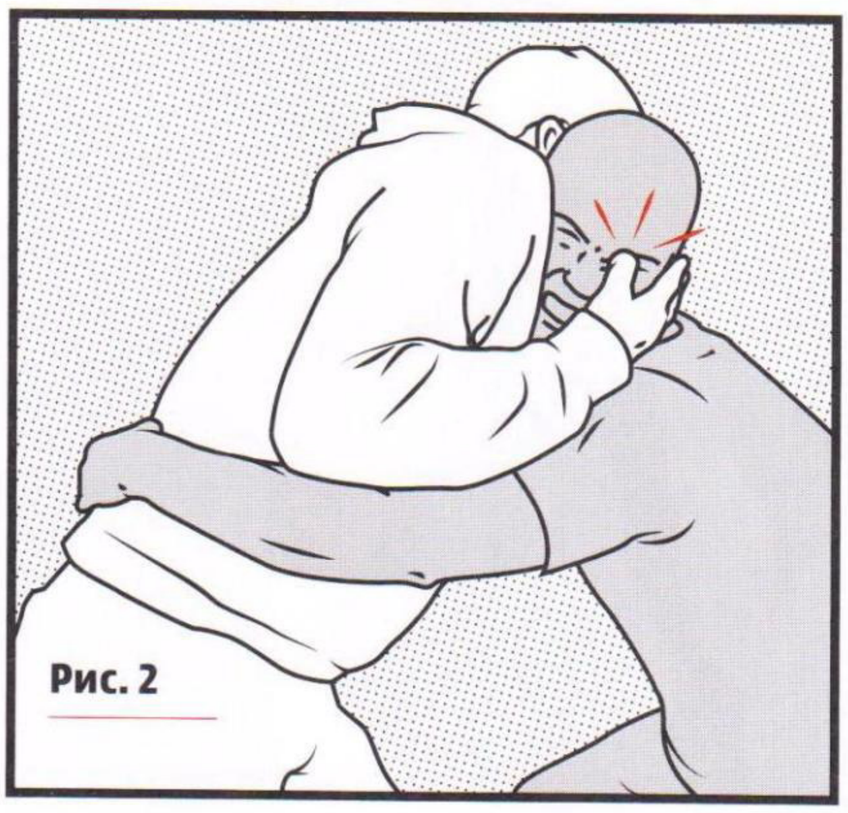


Рис. 2

Имей в виду: если в драке ты столкнулся с таким борцом, он почти наверняка попытается провести классический бросок – обхватить тебя за корпус, поднять и швырнуть оземь. Что делать? Первое, чему учат в школах борьбы и в клубах самообороны, – техника грамотного падения на спину: подбородок к груди, спину скруглить, не выставлять локтей и тем более прямых рук. На улице и в других местах, не оборудованных мягкими матами, конечно, лучше вообще не падать. Старайся держать дистанцию, встречая борца короткими сериями ударов. Ну а если тебя уже обнимают...

1 От попытки захвата обороняйся сбивами со стороны большого пальца противника. Если не получилось, и противник успел обхватить твое туловище, дело плохо – вероятнее всего, у тебя есть где-то полсекунды до того, как мир твой буквально перевернется с ног на голову. Действуй быстро.

2 Осядь вниз, согнув колени и расставив ноги пошире – так ты опустишь свой центр тяжести и выиграешь немного времени. Хороший борец моментально перестроится и найдет, как бросить тебя на пол, а потому немедленно действуй дальше.

3 Присев, тут же руками ищи глаза злодея. Ну или хотя бы нос или ухо. Захватывай и рви. Дави на глаза большими пальцами. Бей в затылок с размаху ладонью или предплечьем (рис. 1).

4 Воздействие на глаза (рис. 2) крайне болезненно, и противник, скорее всего, прервет агрессивное нападение. Ты получишь шанс разорвать дистанцию, взять в руки что-нибудь потяжелее или просто убежать.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

P.S. ТИПИЧНЫЙ БРОСОК МОЖНО ВИДЕТЬ В ЗАПИСИ БОЯ ФЕДОРА ЕМЕЛЬЯНЕНКО (ЕГО-ТО И БРОСИЛИ) С КЕВИНОМ РЭНДЛМЕНОМ

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛИБО ПАН, ЛИБО ПРОПАЛ

Важно помнить, что пан – это не только помещик. Пан – это “всё” в переводе с греческого (собственно, польский пан – это полный хозяин, владеющий всем). Таким образом, выражение буквально означает “либо все, либо ничего”.

ГНАТЬСЯ ЗА ДЛИННЫМ РУБЛЕМ

Версий много, вот наиболее распространенная: на заре карьеры рубль представлял собой кусок, отрубленный от серебряной гривны (200-граммовая денежная и весовая единица Древней Руси). Обычно гривна рубилась на глазок на четыре части (“рубля”). Самый большой из получившихся четырех обрубков и называли “длинным рублем”.

ВТИРАТЬ ОЧКИ

Карточные шулеры в XIX веке использовали специальные карты, на которые при помощи особого порошка наносили дополнительные знаки красного или черного цвета, превращая семерку в восьмерку (или наоборот), то есть буквально втирали (или стирали) очки, добиваясь выигрыша.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, ФОТО: LEGION-MEDIA

НЕ ЗЕВАЙ

Иногда ночь бывает не нежна, а нужна: дописать диплом, сделать халтуру... Как остаться в сознании глубоко за полночь и провести время максимально продуктивно?

Совет №1

Чем дольше ты бодрствуешь, тем выше в твоем организме концентрация вещества аденозина, которое притупляет остроту и быстроту мышления. Лучший способ нейтрализовать аденозин — короткий сон (5–25 минут) после рабочего дня, перед рабочей ночью. Но помни: кофеин сводит эффект такого сна на нет (после кофе мозг по привычке думает, что недавно проснулся), поэтому последнюю чашку выпей не позднее, скажем, двух часов дня (кофеин перерабатывается не менее четырех часов).

Совет №2

Мозг, как и любой другой автономный агрегат, не может работать без топлива. Его любимое — глюкоза, но заправляться надо тоже по-умному. Сластям — нет (от них ты испытаешь лишь кратковременный скачок сахара в крови). А вот миндалю и фундуку — да. Съешь горсть орехов — и получишь полезную смесь углеводов, белков и жира, которые будут подпитывать клетки мозга намного дольше конфетки или печеньки.

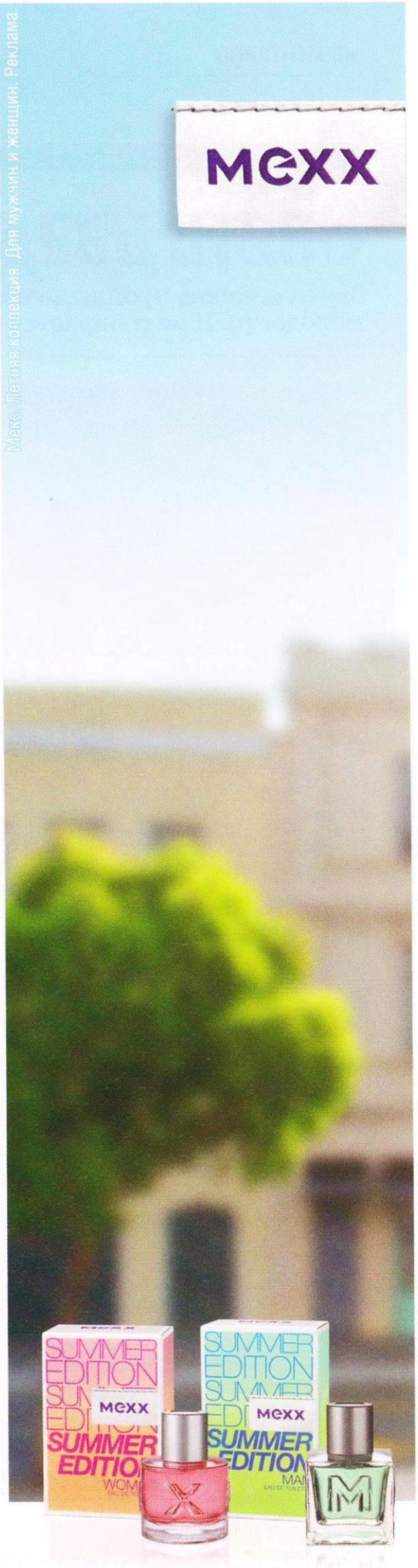
Совет №3

Не забывай отвлекаться и развлекаться. Любая посторонняя и приятная тебе (умственная) активность стимулирует мозг, поэтому каждый час делай 10-минутный перерыв. Позвони такому же неспящему другу, разложи любимый пасьянс в телефоне, сыграй партию в онлайн-скрэбл или продолжи вырезать фигурку медведя. Но не дольше 10 минут, иначе тебе никакой ночи не хватит.

ЭКСПЕРТ: ЭЛОН ЭЙВИДАН, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА НАРУШЕНИЙ СНА КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЛОС-АНДЖЕЛЕС

P.S. ИЗ ОПРОШЕННЫХ ВЦИОМ РОССИЯН 65%, КАК ПРАВИЛО, ЗАСЫПАЮТ ЛЕГКО

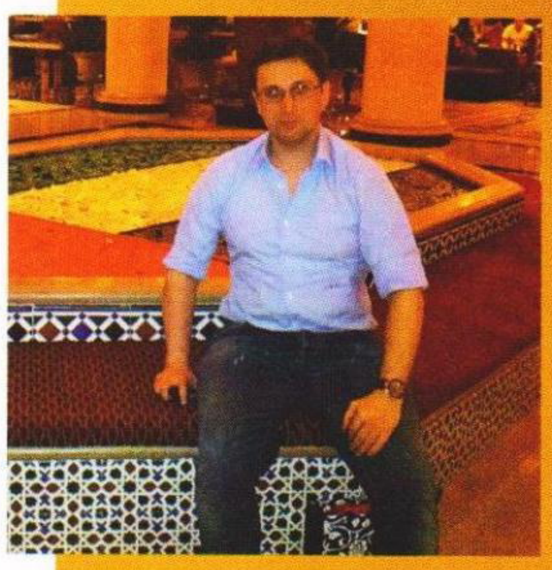
ФОТО: GETTY/FOTOBANK



Опять двадцать пять

Земную жизнь пройдя до половины, Константин разгадал секрет вечной молодости. И не собирается скрывать его от тебя.

ЯХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Константин Григорьев

ВОЗРАСТ: 40 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: БИЗНЕСМЕН

РОСТ: 176 СМ

ВЕС ДО: 96 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 71 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

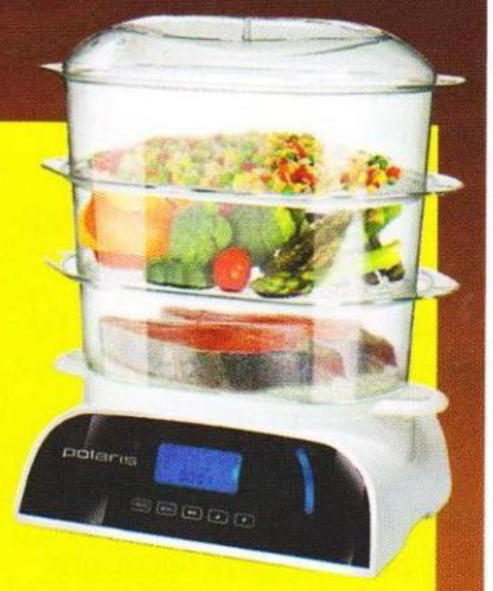
Всю сознательную жизнь я занимался спортом и воспринимал неплохую физическую форму как нечто само собой разумеющееся. Четыре года назад во время любительского теннисного турнира получил серьезную травму ноги — разрыв передней крестообразной связки — и на два года выпал из спортивного процесса. Последовал период длительной реабилитации и сытая размеренная жизнь. И вот одежда перестала на меня налезать, а из зеркала смотрел симпатичный толстячок. И пришло осознание, что срочно надо заниматься собой, пока точка невозврата не пройдена.

Возвращение в фитнес было мучительным. Организм первое время не воспринимал нагрузки и мстил головной болью.

К счастью, попался толковый тренер, который разработал для меня индивидуальную программу. Мы поставили цель: сбросить лишний вес и потом наращивать мышечную массу. Поначалу много времени уделяли кардионагрузкам: ходьбе, потом бегу и работе на велотренажере по 3–4 раза в неделю. Затем кардионагрузки разбавили силовыми тренировками. Работать со штангой мне было тяжело, и все силовые и функциональные упражнения я проводил на тренажере TRX (работа со своим телом в подвешенном состоянии на петлях). За полгода я сбросил 10 кг, легче стал переносить нагрузки. Тут мы перешли на более интенсивный темп занятий, пять тренировок в неделю: три на силу и выносливость (по 60 минут), в дни между ними — кардио.

Через полтора года после начала работы я весил 69 кг. Добавил в тренировки работу с весами, вначале не более 3–5 кг, потом — 10–20 кг в зависимости от группы мышц. Продолжаю работать над собой, чувствую себя 25-летним парнем и просто счастливым человеком. Вернулся в теннис. И всем говорю: люби себя, люби свое тело, занимайся спортом. Тело ответит благодарностью, и ты продлишь молодость, не прибегая к услугам медицины.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть пароварку Polaris PFS 0308D, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.



* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. ТРЕНАЖЕР TRX БЫЛ ПРИДУМАН ДЛЯ "МОРСКИХ КОТИКОВ", А ПОСЛЕ ПАРЫ ДОРАБОТОК ДОБРАЛСЯ И ДО ФИТНЕС-ЗАЛОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ЛОПНИ МОИ ГЛАЗА!

В магазинах полно разных видов горчицы, но мы любим “русскую” — чтоб искры из глотки и слезы из глаз. А чтобы выбрать лучшую из “русских” (идеальный баланс вкуса и ядрености), мы наварили сосисок и устроили слепую дегустацию.

1 “ГЛАВПРОДУКТ”

Антон Зоркин: Ядреная! (4)
Роман Воропаев: Вообще! Ад! (4)
Антон Иванов: Надо остановить тест, я сжег себе рецепторы (4)
Арсений Виноградов: Ароматная (4)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 4

2 “ЛЮБИМЫЕ ТРАДИЦИИ”

АЗ: Какая-то не очень (3)
РВ: Пованивает чем-то (2)
АИ: Сладковатая. И не забрало совсем (2)
АВ: Ненужная сладость, и несильная она (3)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 2,5

3 “СОЮЗНАЯ МАРКА”

АЗ: Мне кажется, эта самая вкусная (5)
РВ: Приятно пахнет. Ароматная (4)
АИ: Хорошая (4)
АВ: Пряная! С приятной кислинкой (5)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 4,5

4 “СТОЛИЧНАЯ”

АЗ: Что-то не пошла у меня (3)
РВ: Эта хуже (3)
АИ: Выглядит странно (3)
АВ: И на вкус странноватая (3)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 3

5 O’GREEN

АЗ: Похожа на то, что в памперсе остается после ребенка (3)
РВ: Жжет! И только (3)
АИ: Есть еще сосиски? (4)
АВ: Вкуса нет, есть огонь! А-а-а-а! (3)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 3,3

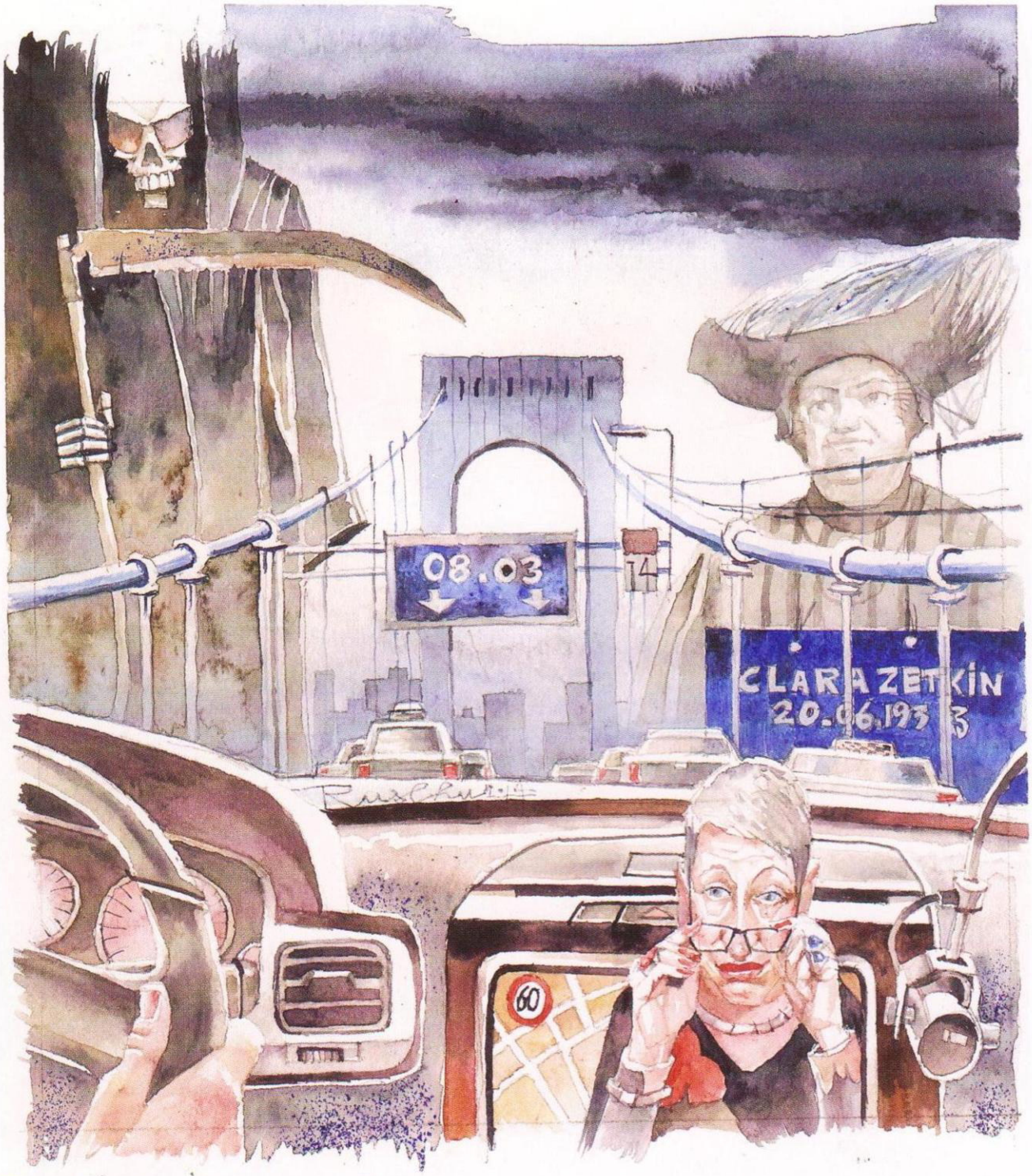
АННА ПЕТРИНА, ДИЕТОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ E&C:

“В целом горчица хороша собой. В ее семенах есть белок, моно- и полиненасыщенные жиры, углеводы, представленные пищевыми волокнами и незначительным количеством сахаров. В ней много селена (этот микроэлемент необходим организму для защиты от окислительного стресса и для замедления процессов старения). В ней — лютеин и зеаксантин, необходимые для сохранения зрения. (А еще в 100 г горчицы — 87% суточной нормы натрия, и это важно помнить людям, которым рекомендовано ограничивать потребление соли.) Горчица оказывает раздражающее воздействие на слизистую желудка и усиливает моторику желудочно-кишечного тракта. Она хороший антисептик, снижающий риск возникновения пищевых инфекций”.

P.S. НА ДОНУ ПРИНЯТО ДЕЛАТЬ ОСОБЕННУЮ ГОРЧИЦУ — НА ОСНОВЕ ОГУРЕЧНОГО РАССОЛА. НАЗЫВАЕТСЯ ОНА “ГАРДАЛ”

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

14 женщин, которые мешают нам жить



01 Клара Цеткин, придумавшая Международный женский день. И теперь ты каждый год ломаешь голову: что им всем дарить?

02 Расфуфыренная девица с купленными правами на дороге общего пользования.

03 Певица Натали. Мы просто устали напевать ее песни.

04 Смотрительница в музее. Не дает вблизи рассмотреть мазок Репина, мешает сфотографировать Врубеля.

05 Та, что говорит: “Неправильно набран номер”. Как же неправильно, когда правильно!

06 Подружка, которую она зачем-то привела с собой на свидание.

07 Вера Вонг, модельер, который придумывает моднейшие и дорогущие свадебные платья. И когда доходит до дела, твоя невеста, конечно, хочет именно такое платье.

08 Барышня, которая в воскресенье утром звонит на домашний телефон и спрашивает, включен ли у тебя сейчас телевизор.

09 Неспокойная соседка снизу или сбоку, в воображении которой ты стучишь, гремишь, громко слушаешь и слишком топаешь.

10 Жена лучшего друга.

11 Старуха с косой.

12 Инфантильная особа, любящая повторять: “Я девочка, мне можно”.

13 Женщина — голос из навигатора.

14 “Тетка” в широком смысле этого слова: монументальное создание с халой на голове, подстерегающее тебя на кассе, в ЖЭКе, поликлинике и даже Госдуме.

P.S. А ВОТ ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НАМ МЕШАЕТ, — ЭТО БАРМЕНША. ХОТЬ ЧАЙ С КИПЯТКОМ МЕШАЕТ, ХОТЬ РОМ С КОЛОЙ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

Трава со льдом

В этом мире есть вечные вопросы, ответа на которые не существует. Например, какое пиво вкуснее — светлое или темное. Вопрос о том, что интереснее — футбол или хоккей, — как раз из этой серии.

Источник: опрос на сайте Mhealth.ru, 5519 респондентов

СЕМЕРКА САМЫХ РЕЙТИНГОВЫХ СПОРТИВНЫХ ТВ-ТРАНСЛЯЦИЙ В РОССИИ В 2013 ГОДУ ВЫГЛЯДИТ ТАК:

1. Бокс, бой за звание чемпиона мира, Владимир Кличко – Александр Поветкин
2. Чемпионат мира по биатлону, смешанная эстафета
3. Чемпионат мира по биатлону, мужская эстафета
4. Отборочный турнир чемпионата мира по футболу, Израиль – Россия
5. Чемпионат мира по биатлону, женский масс-старт
6. Чемпионат мира по биатлону, мужская гонка преследования
7. Чемпионат мира по хоккею, Словакия – Россия

TNS RUSSIA

54,7 g

максимальное ускорение (можешь называть его нагрузкой), которое испытывает голова футболиста, когда тот принимает летящий мяч прямо на череп. Для сравнения, голова игрока в хоккее и американском футболе, защищенная шлемом, подвергается во время игры гораздо меньшей нагрузке: 35 g и 29,2 g соответственно. В футболе накопительный эффект от ударов головой по мячу грозит игроку неврологическими проблемами в будущем.

PUBMED.GOV

● Более 909 млн телезрителей посмотрели хотя бы одну минуту финального матча чемпионата мира по футболу 2010 года (Нидерланды – Испания, 0:1). Для сравнения, совокупная телевизионная аудитория всех матчей прошлогоднего ЧМ по хоккею с шайбой (включая финальный, Швейцария – Швеция, 1:5) — 975 млн зрителей.

3 126 393

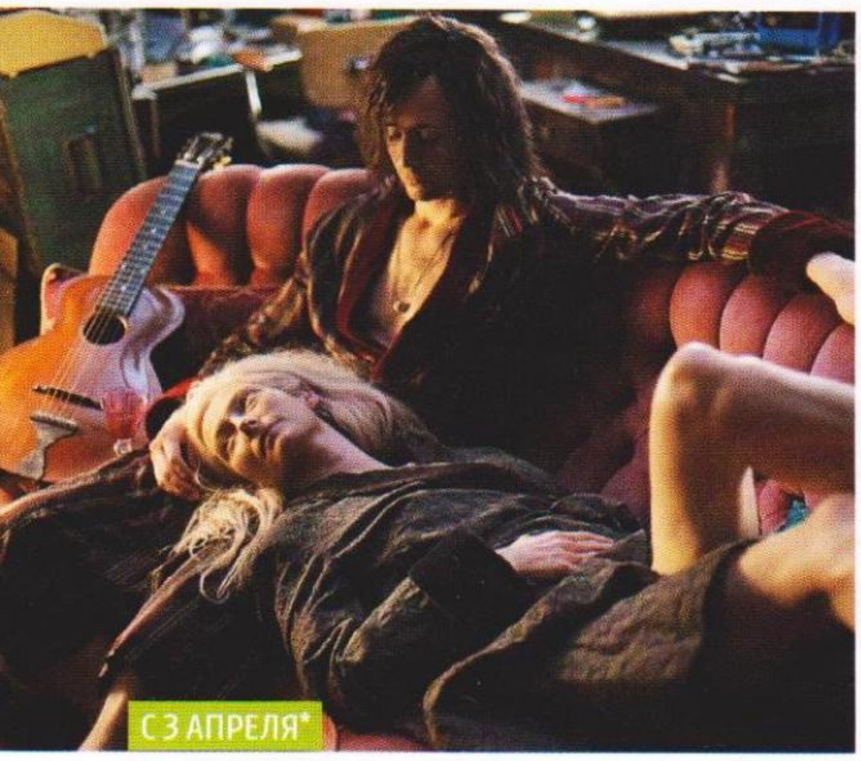
ЧЕЛОВЕК ПОСЕТИЛИ МАТЧИ РОССИЙСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ В СЕЗОНЕ 2012/13. В ЭТОМ ЖЕ СЕЗОНЕ НА МАТЧАХ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ ПОБЫВАЛИ 4 230 229 ЧЕЛОВЕК.

● Самые популярные российские футболисты по количеству читателей в Twitter — Андрей Аршавин (406 000 подписчиков) и Роман Широков (228 000). Хоккеисты популярнее: у Александра Овечкина 679 000 читателей, у Евгения Малкина — 373 000.

P.S. КАНАДЦЫ УВЕРЯЮТ, ЧТО ПРИДУМАЛИ ХОККЕЙ В КОНЦЕ XIX В., ХОТЯ В ЕВРОПЕ ИГРАЛИ В НЕЧТО ПОХОЖЕЕ ЕЩЕ В XVI В.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОСМОТРЕТЬ



С 3 АПРЕЛЯ*

“Выживут только любовники”

На экраны наконец выходит новый фильм американского классика независимого кино Джима Джармуша, да не просто кино, а кино про вампиров! Итак, два вампира, Адам и Ева, договорились не убивать людей, а добывать свежую кровь в больницах. Но когда в Детройте появляется младшая сестра Евы, в городе начинается полный беспредел...

4 АПРЕЛЯ

“Первый мститель: Другая война”

Капитан Америка, снова призванный агентством “Щ.И.Т.” для защиты мира во всем мире, объединяется с Черной вдовой и парнем по кличке Ястреб, чтобы противостоять новому врагу. Но все они даже не подозревают, насколько этот самый враг силен.

10 АПРЕЛЯ

“Пораженный”

Триллер, лишний раз подтверждающий аксиому о том, что все зло — от женщин. Два друга отправляются в кругосветное путешествие, знакомятся с таинственной красоткой, после чего один из друзей превращается в чудовище, и это — не метафора. Дальше будет только хуже.

ПОСЕТИТЬ

28–30 МАРТА

Hip Hop International — Кубок России – 2014

Москва, СК “Лужники”, зал “Дружба”

Каждое лето лучшие танцоры планеты собираются в Лас-Вегасе, чтобы принять участие в самом масштабном чемпионате мира по современным танцам World Hip Hop Dance Championship и выяснить, кто же лучший из лучших. Наши там тоже будут бороться за честь и славу, а вот кто именно — решится как раз в финале VII Всероссийского чемпионата по танцам в стиле хип-хоп. Соберутся сильнейшие команды и соло-танцоры страны. Если ты в теме — не пропусти!

ДО 25 МАЯ

“Советский спорт”

Москва, Институт русского реалистического искусства

Если тебе скучен этот отрезок года без грандиозных спортивных событий — Олимпиада позади, чемпионат мира впереди, — сходи на добротную выставку. В СССР спорт был частью мифа о строительстве светлого будущего, и мало где спортсмены выглядят так органично, живо, уверенно и духоподъемно, как на полотнах советских художников. На выставке увидишь как работы мастеров вроде Дейнеки, Бродского и Пименова, так и живопись, графику, скульптуру менее известных, но не менее достойных авторов.

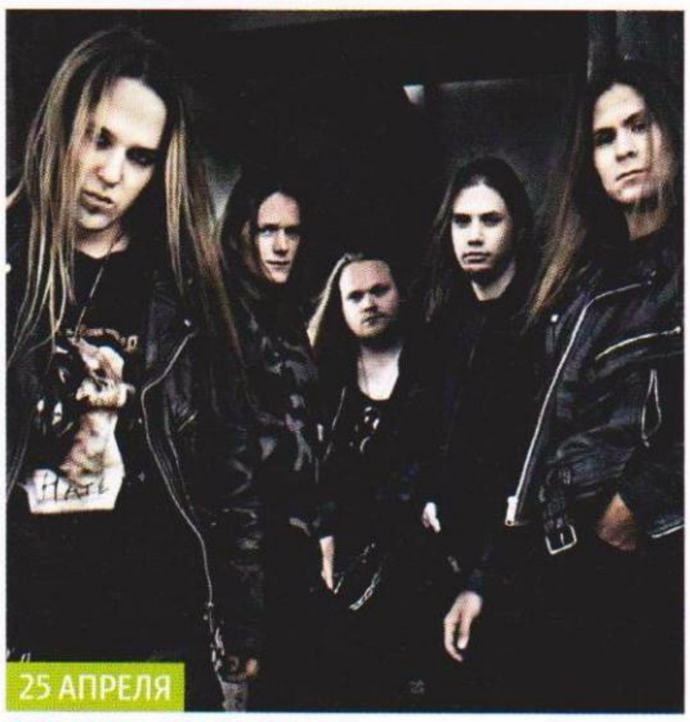
ПОСЛУШАТЬ

14 АПРЕЛЯ

Джерри Ли Льюис и Чак Берри

Москва, “Крокус Сити Холл”

В это сложно поверить, но, кажется, концерт года все же состоится. На одну сцену собираются подняться две легенды рок-н-ролла — не просто легенды, а в буквальном смысле отцы главной музыки XX века. Великие старики, которые начинали еще тогда, когда “битлы” и “роллинги” пешком под стол ходили. Просто фантастика.



25 АПРЕЛЯ

Children of Bodom

Москва, Arena Moscow

Финские экстремалы, любители скоростной, но мелодичной и крайне тяжелой музыки, группа Children of Bodom возвращается с новым альбомом Halo of Blood. Только металл, только хардкор!

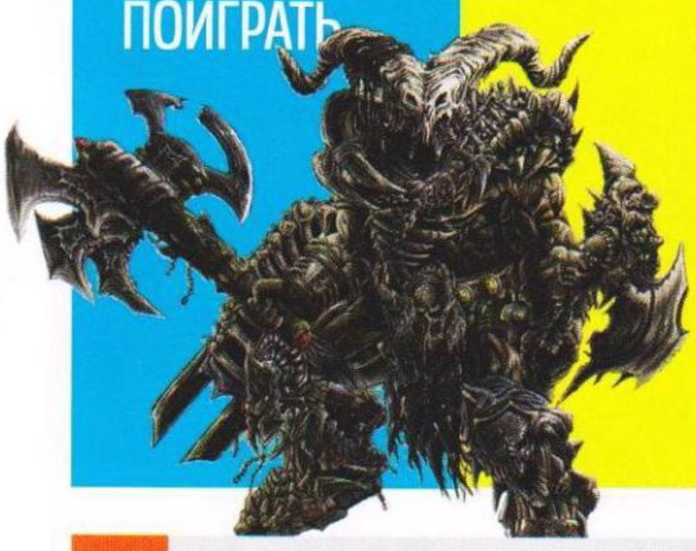
26 АПРЕЛЯ

“Секрет”

Москва, “Крокус Сити Холл”

Триумфально отпраздновав 30-летие, бит-квартет “Секрет” решил повторить праздник, потому что веселья мало не бывает. Так что “золотой состав” любимой группы снова исполняет свои (и наши) любимые песни.

ПОИГРАТЬ



Diablo III: Reaper of Souls

Платформы: PC, Xbox360, PS3

Подоспело масштабное дополнение для Diablo III, непревзойденного убийцы твоего свободного времени. Над миром снова нависло зло в лице не вышедших лицом приспешников дьявола, и утереть нос всей чертовой компании тебе помогут новые умения, новое оружие и новый игровой персонаж — Крестоносец, способный крепко приложить бесов как мечом, так и заклинанием. Вперед, монстры сами себя в капусту не порубят! В продаже с 15 апреля.

Tropico 5

Платформы: PC, Xbox360, PS4

Новая часть популярной экономической стратегии предлагает тебе уже привычную роль бородатого эль-команданте, стоящего во главе собственной банановой республики. Поднимай хозяйство, веди внешнюю политику со сверхдержавами, не забывай открывать бары и церкви, разбирайся с насущными проблемами жителей (или разгоняй демонстрации полицейскими) и на всякий случай держи личную армию — вдруг революционеры поднимут голову?

P.S. СКУЧАЕШЬ ПО ШВАРЦЕНЕГГЕРУ — С 17 АПРЕЛЯ СМОТРИ НОВЫЙ БОЕВИЧОК “САБОТАЖ”. НАРКОТИКИ, ДЕНЬГИ, ПУЛИ...

ФОТО: RIAN

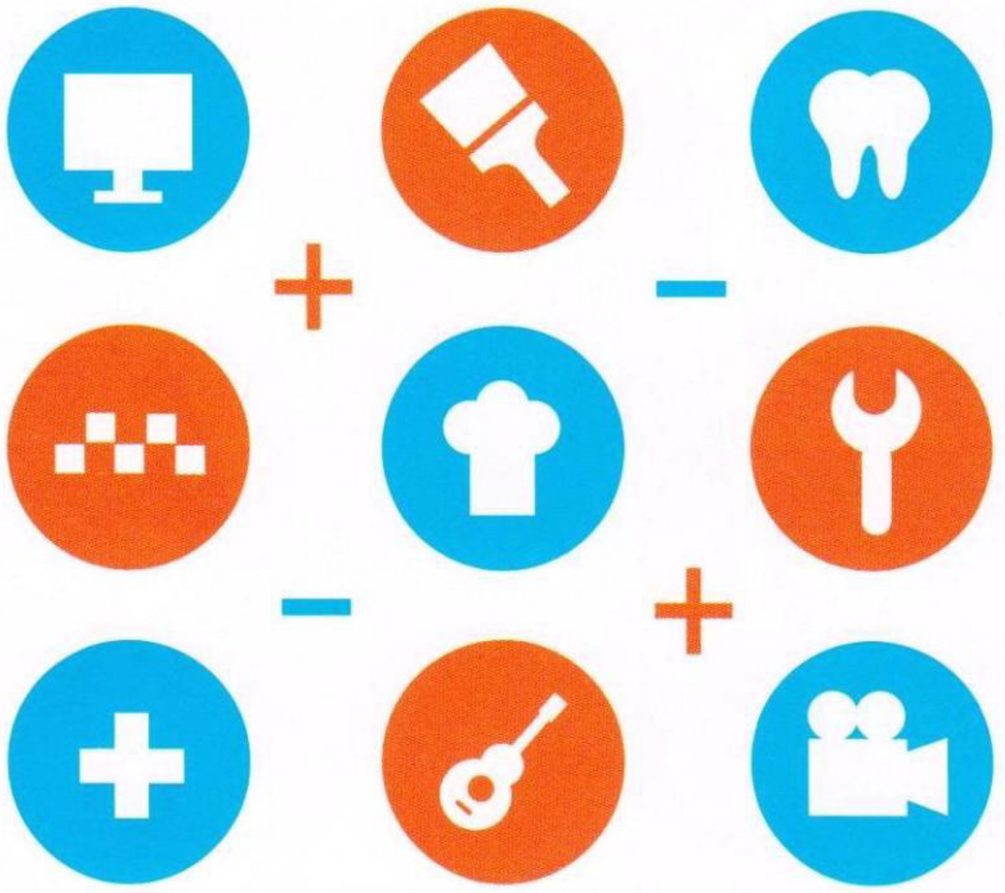
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

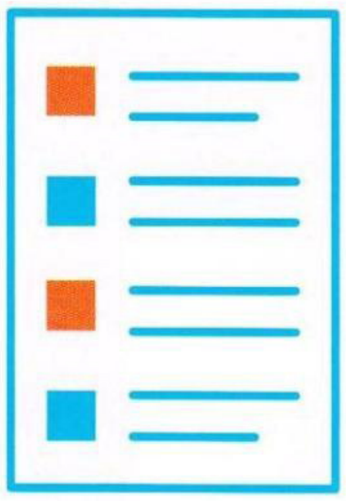
30%

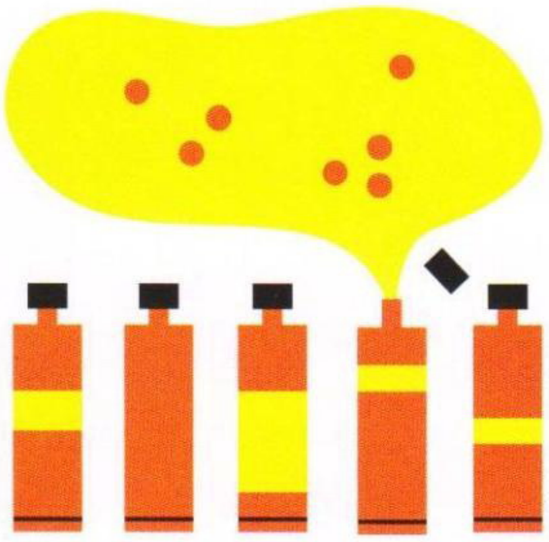
НАСТОЛЬКО ВЫШЕ ШАНСЫ РАСТОЛСТЕТЬ У ТЕХ, КТО НЕДОСЫПАЕТ ПО НОЧАМ. НО ЕСЛИ ТЕБЕ НАДО ПРОБОДРСТВОВАТЬ ВСЕГО ОДНУ НОЧЬ ИЗ-ЗА КАКОГО-НИБУДЬ ВАЖНОГО ДЕЛА, МЫ ПОМОЖЕМ ТЕБЕ НЕ УСНУТЬ. СМ НА СТР. 53



3/4

ОПРОШЕННЫХ В ПРОШЛОМ ГОДУ РОССИЯН БЫЛИ ВПОЛНЕ УДОВЛЕТВОРЕНЫ СВОЕЙ РАБОТОЙ. ХОРОША ЛИ ТВОЯ РАБОТА И НЕ НАНОСИТ ЛИ ОНА ТЕБЕ НЕВИДИМЫЙ ВРЕД — УЗНАЕШЬ, ПРОЙДЯ ТЕСТ НА СТР. 48



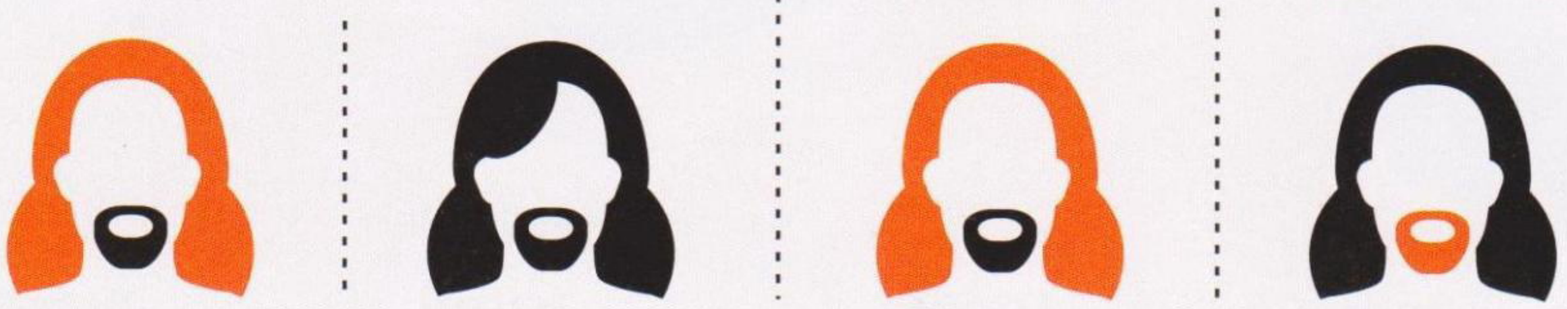


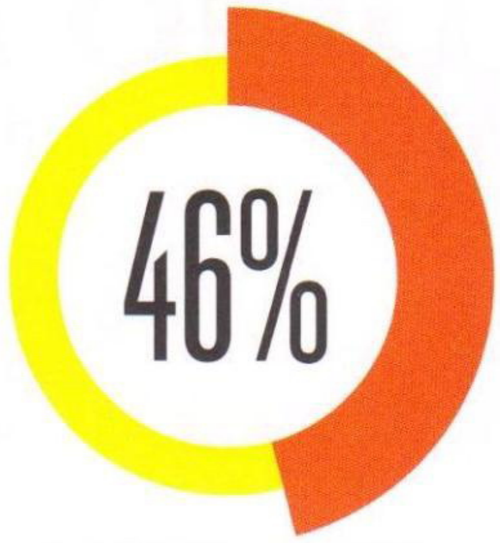
XVIII

ВЕК — ВРЕМЯ НАЧАЛА ВОЗДЕЛЫВАНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ ГОРЧИЦЫ В РОССИИ. ПЯТЬ РАЗНОВИДНОСТЕЙ "РУССКОЙ ГОРЧИЦЫ" ТЕСТИРУЕМ И ОЦЕНИВАЕМ НА СТР. 56

НИКИТА ДЖИГУРДА

ЯВЛЯЕТСЯ СРЕДОТОЧИЕМ САМЫХ НЕСЕКСУАЛЬНЫХ ЧЕРТ — С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДЕВУШЕК. ТАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ, ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 50





РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ЗА ПРЕДЕЛАМИ МОСКВЫ ЖИТЬ БЕЗОПАСНЕЕ (14% СЧИТАЮТ, ЧТО БЕЗОПАСНЕЕ В СТОЛИЦЕ, 34% — ЧТО ВЕЗДЕ ОДИНАКОВО). ЧТОБЫ ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА, МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ДАВАТЬ УРОКИ САМООБОРОНЫ — НА СТР. 52

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
МАРК МИЛЛХОУН

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНАТОЛИЙ ПУСТОВИТ

А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ?

Конечно, от старых и ненужных вещей надо избавляться. Но не от всех.

Я, КАК ЭТО НАЗЫВАЮТ У ВАС В РОССИИ, — ПЛЮШКИН. И это еще слабо сказано. Я один из лучших экземпляров этого вида, я собирал свою коллекцию очень нужных вещей по всему Восточному побережью США. При угрозе приближения сезонной "чистки" (как называют в нашей семье весеннюю генеральную уборку) я прячусь за делами "с более высоким приоритетом": задерживаюсь на работе, неделями готовлюсь к подаче налоговой декларации и все такое. Но самки нашего вида на подобные вызовы склонны отвечать ультиматумами гениталиям самца. Например: "И не прикасайся ко мне, пока не выкинешь эту уродскую лампу с логотипом Budweiser". Попробуй тут поспорь.

Так и обстояли мои дела до нынешней весны, когда я впервые рискнул благополучием своих гениталий ради ненужной вещицы. Список хлама на выброс, составленный моей женой Рози, в этот раз включал:

ХЛАМ:

Один (1) лист гофрированного стеклопластика

Остался после одного домашнего проекта. Новый, какой смысл выкидывать? Может ведь пригодиться, никогда не знаешь заранее. Но Рози знала. Выкинули.

ХЛАМ:

Один (1) кинопроектор формата “супер 8”

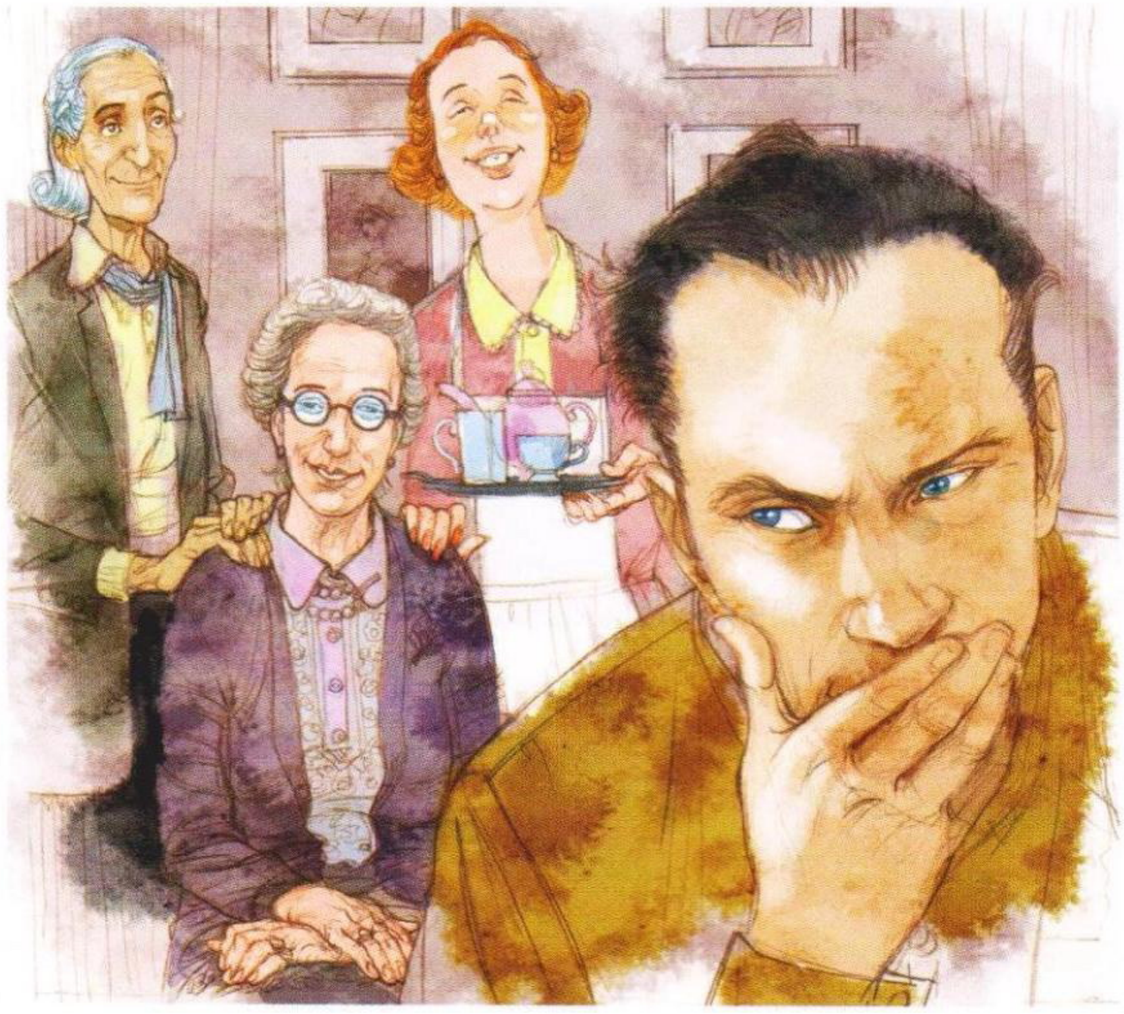
Был подарен Эйбом, двоюродным дедом Рози. Дед сказал, что все хоум-муви, что он наснимал после Второй мировой, он уже перевел на видеокассеты, а пленки выбросил. Видеокассеты он, впрочем, тоже потерял при каком-то переезде. Но Эйб не печалится, потому что “он все и так хорошо помнит”.

В 85 лет дедушка Эйб все еще сохраняет свою знаменитую ясность ума. А мой ум скорее похож на ручную взбивалку для яиц, которую можно увидеть в лавке старьевщика — приятно побаловаться и иногда полезен в деле. Но я плохо запоминаю. Без подручных средств, таких как фотография или сувенир, я могу забыть целые дни, недели, даже годы. Может, поэтому я такой плюшкин. Если я выбрасываю что-то, мне кажется, что я избавился от большого куска моей жизни.

ХЛАМ:

Три (3) набора посуды (столовый сервиз на четверых, “раскрашенные вручную” кофейные чашки и салатница с пиалами “в современном стиле”)

Подарены 3 года назад на вечеринке в честь нашего новоселья и дня рождения нашего сына Сэма. Мы с женой решили, что будет неприлично не позвать дошкольных нянечек Сэма. Когда мадам Иоланда, мадам Колин и мадам Шайна не ответили на письменное приглашение, мы зашли к ним лично. Нянечки выслушали нас и переглянулись. Миссис Шайна, всегда выступавшая переговорщиком от этой группы, спросила: “А сколько вы нам заплатите?”



ТОГДА ЛЮДИ ВСЕ ЕЩЕ “ПЛАТИЛИ ХОРОШИЕ ДЕНЬГИ” ЗА ВЕЩИ, НО И ЖИЛИ ПОТОМ С ЭТИМИ ВЕЩАМИ ГОДЫ И ДЕСЯТИЛЕТИЯ

Нам потребовалось несколько минут, чтобы объяснить этим женщинам, что на этот раз мы зовем их как гостей, а не как прислугу. Вспоминая об этом, я думаю, что нет ничего печальнее на свете, чем широкие улыбки, озарившие их лица. Они не привыкли к таким (казалось бы, простым и милым) проявлениям любезности.

Мадам явились точно в срок, в своих лучших выходных нарядах (остальные наши друзья тянулись по одному до позднего вечера — и все как один в драных джинсах). Нянечки принесли те самые наборы посуды, завернутые в одинаковую бумагу, — как будто они скинулись, купили все в одном универмаге, а упаковку взяли на сдачу. В тот день мы получили много более впечатляющих подарков, но ни одного более щедрого. Я хотел, чтобы няни чувствовали себя как дома, но они провели всю вечеринку в уголке комнаты сына, сидя практически неподвижно на его кровати, как будто не хотели помять свои наряды или его постельное белье.

Какими бы трогательными ни были их подарки, применения сервизам не нашлось. Коробки с тарелками хранились на нижней полке нашего шкафа в коридоре, в компостной куче воспоминаний. Я отдал столовые наборы Армии спасения. Они заслужили лучших хозяев, чем Рози и я.

ХЛАМ:

Одна (1) супружеская кровать из IKEA

Ах, эти прелестные шведские названия! Ты идешь купить просто какие-нибудь дешевые коробки, чтобы хранить свой скарб, а возвращаешься с Вестбю или Паксом. Будто подобрал бездомную собаку. У нас с Рози была Тромснес — наверное, самая миленькая железная кровать из всех, произведенных человечеством. Мы купили ее 6 лет назад в бессмысленную неделю, что длится между Рождеством и Новым годом.

Мы были в Вирджинии у моих родителей и заехали в IKEA прямо в ходе трехдневной ссоры, на тот момент уже перешедшей во взаимное молчание. (Я отчаялся объяснить Рози, что мои предки — вовсе не грубияны, просто так принято разговаривать в Вирджинии. Любой прием пищи в нашем доме начинался с того, что мой отец орал на всех, призывая к “минуте молчания”. В тот раз Рози не выдержала и проорала в ответ: “А как насчет минуты разговора?”) Мы взяли нашу Тромснес со склада, мы выстояли в очереди к кассе, как пара родителей, ждущих прибавления в семействе, потом аккуратно пронесли ее мимо длинных рядов этих тележек, которые никогда, никогда не едут прямо, а потом — все так же в полном молчании — водрузили на крышу нашей машины.

Тромснес мгновенно стала главным членом нашей

семьи. В нее мы отправлялись, чтобы читать наши книги, смотреть наш телевизор, спорить, заниматься любовью и время от времени спать. Наш старший сын был зачат на этой кровати, я в этом уверен. Но Рози не уверена — не на все 100%, — и это обеспечило ей эмоциональную глухоту, достаточную, чтобы внести Тромснес в список "на чистку". Ей захотелось купить спальный гарнитур от Jonathan Adler. Лично мне идея спать на стильной мебели (и тратить на это адские тыщи) кажется блажью. Но мне нравится спать с моей женой, и именно поэтому я все эти годы предоставлял ей право выигрывать споры. Так что, дорогая Тромснес, прощай. Ты не будешь страдать от одиночества, на свалке полно хороших вещей.

Я ДУМАЮ, ЧТО ЧЕМ БОЛЬШЕ У ТЕБЯ предметов, тем труднее тебе понять реальную ценность каждого из них. Я завидую временам, когда росли мои родители: тогда люди "платили хорошие деньги" за вещи, но и жили потом с ними годы и десятилетия. Они искали по магазинам ту самую единственную нужную штуку, а не просто отправлялись в субботу "пошопиться". Ну и они не выбрасывали вполне еще годную вещь просто потому, что решили купить другую.

Моя мама навсегда сохранила в себе что-то от маленькой девочки из Аойвы, выросшей в бедной семье. Она могла произносить такие слова, как "совершенно новый" и "купленный в магазине", без иронии. Особенно она гордилась своими драгоценностями. Каждая побрякушка — какое-нибудь серебряное колечко, привезенное отцом из командировки, — лежала в своем пакетике с застежкой, к каждой прилагалось описание, сделанное особым идеальным почерком моей матери.

"Бирюзовое ожерелье из серебра 925-й пробы, купленное летом 1983 года в поездке в Солванг".

"Серебряное кольцо с азуритом, подарок от Джона на Рождество 1999 года".

Так же тщательно мама подбирала и подарки нам. Никаких носков к 23 февраля! Я всегда буду помнить, какую великолепную чашку она прислала мне, тогда студенту, в институтское общежитие. Кремовую, с синим ободком. На боку чашки — нечто вроде кармана кенгуру, чтобы положить туда использованный чайный пакетик. В той же посылке была блестящая жестяная коробочка с набором разных чаев — набор был уложен в пакетик с застежкой, для сохранения свежести. И еще там был ярко-красный электрический чайник как раз подходящего для студенческой комнаты размера.

Поскольку я никогда ничего не выбрасываю, я знаю, что эта чашка лежит где-то в укромном уголке дома. И если Рози ее найдет, я откажусь выбрасывать мамин подарок. Да, мы не используем ее, но ведь это память.

ХЛАМ:

Один (1) большой железный ключ с кожаным брелком

Когда я заканчивал мучительную "чистку", я нашел этот ключ в шкафу в коридоре. Он тяжелый и внушительный, как все старинные вещи. Я вспомнил, что его дала мне мама и рассказала какую-то связанную с ним историю. Но из-за моего ума, похожего на взбивалку для яиц, история оказалась утраченной. А из-за сердечного приступа не стало и мамы.

Нет никакого способа узнать, какой замок открывал этот ключ. Может, это был ключ от города. А может, от какого-то старого амбара. Все, что я знаю, — он был частью жизни моей мамы. И эта часть теперь — из-за того, что я был слишком занят, чтобы внимательно выслушивать болтовню старой женщины, — потеряна навсегда.

Я повесил ключ назад на крючок и закрыл дверь шкафа. Этот ключ не приносит пользы. Но сколько бы ни было аргументов, чтобы его выбросить, я не буду этого делать. Избавиться от хлама легко. Но моя жизнь и воспоминания — не хлам. ■

ПРОВЕДИ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ ПСИХИКИ

Выброси из своего шкафа три скелета.

1 ЧУВСТВА К БЫВШЕЙ

Извини, друзьями вы быть не сможете. Исследование, проведенное в Университете штата Аризона, показало: если расставание с твоей "экс" произошло менее пяти лет назад, каждый ваш контакт, включая телефонные звонки и электронные письма, делает тебя на 1% более несчастным.

2 СОЖАЛЕНИЯ ПО ПОВОДУ КАРЬЕРЫ

У тебя была страсть к преподаванию, но ты пошел в программисты, потому что там платят больше. Это было глупо. Но еще глупее принимать это как свою судьбу. "Как говорится, все всегда можно поменять, пока по экрану не пошли титры. Вокруг тебя полно возможностей реализовать себя, если ты их ищешь, — говорит психолог из Университета штата Висконсин Рональд Мэй. — Ты не видишь возможностей? Заведи пару доверенных людей, которые будут подталкивать тебя и указывать на шансы, которые ты можешь упустить".

3 СОМНЕНИЯ В СЕБЕ

Скромность полезна. Неуверенность в себе — нет. "Зачастую детям, которых задирали, во взрослом возрасте не хватает самоуверенности", — говорит психолог Патриция Пейпернау. Что ж, все в это жизни можно натренировать. Возьми на себя ответственность за проект на работе, ничто так не укрепляет уверенность в себе, как успех. А если ты провалишь проект? Ну, наверное, ты и правда неудачник. (Шутка. Сделай работу над ошибками и попробуй снова.)

НЕОБЫКНОВЕННЫЙ КРОСС

ОДИН ИЗ РЕДАКТОРОВ МН – НАЗОВЕМ ЕГО ДЛЯ КОНСПИРАЦИИ Б. – НА ДНЯХ ХВАЛИЛСЯ, КАК НЕДАВНО С НИМ ПЫТАЛАСЬ ПОЗНАКОМИТЬСЯ ЦЕЛАЯ КОМПАНИЯ ДЕВУШЕК, УГОВАРИВАЯ СВОЗИТЬ ИХ НА ВЕСЕННИЙ ПИКНИК. НО ВОТ БЕДА – В НЕБОЛЬШОЙ МАЛОЛИТРАЖКЕ Б. БЫВАЕТ ТЕСНОВАТО ЕМУ САМОМУ, НЕ ГОВОРЯ УЖ О КОМПАНИИ. МЫ РЕШИЛИ ПРИКИНУТЬ, КАКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВЕРНУЛИСЬ БЫ ПЕРЕД НАШИМ КОЛЛЕГОЙ, ОБЛАДАЙ ОН РОСКОШНЫМ КРОССОВЕРОМ MAZDA CX-5.

САНТИМЕТРОВ – НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ В ГОРОДАХ РОССИИ ВЫСОТА ТРОТУАРНЫХ БОРДЮРОВ. С ДОРОЖНЫМ ПРОСВЕТОМ CX-5 В 21 САНТИМЕТР Б. ПРОСТО НЕ БУДЕТ ЗАМЕЧАТЬ ПОДОБНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ – РАЗУМЕЕТСЯ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ОН БУДЕТ ВЫБИРАТЬ РАЗРЕШЕННЫЕ ДЛЯ ПАРКОВКИ МЕСТА. С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ Б. ПОДДАСТСЯ И ЛЮБАЯ ПРОСЕЛОЧНАЯ ДОРОГА, ЕСЛИ ОН ВСЕ ЖЕ УГОВОРИТ ДЕВУШЕК СЪЕЗДИТЬ К НЕМУ НА ДАЧУ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

175

ЛОШАДЕЙ. ЧТОБЫ СОДЕРЖАТЬ ТАКОЙ ТАБУН, Б. ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМЕЩЕНИЕ ПЛОЩАДЬЮ ОКОЛО 1600 М² (МИНИМАЛЬНАЯ ПЛОЩАДЬ СТОЙЛА ДЛЯ ОДНОЙ ЛОШАДИ – 9 М²). НЕ ПРОЩЕ ЛИ КУПИТЬ ОДНУ MAZDA CX-5, КОТОРАЯ ЗАНИМАЕТ НЕБОЛЬШОЙ ГАРАЖ ИЛИ ПАРКОВОЧНОЕ МЕСТО, А ЛОШАДИНЫХ СИЛ РАЗВИВАЕТ СТОЛЬКО ЖЕ?

16,9

СТОЛЬКО КИЛОМЕТРОВ Б. СМОЖЕТ КАТАТЬ СВОИХ ПОДРУГ НА CX-5, ИСТРАТИВ ВСЕГО 1 ЛИТР ДИЗЕЛЬНОГО ТОПЛИВА

6

МЕТРОВ – НА СТОЛЬКО "ВИДИТ" ВПЕРЕДИ СЕБЯ КАМЕРА СИСТЕМЫ SMART CITY BRAKE SUPPORT, КОТОРАЯ В ПРОБКЕ НЕ ДАСТ Б., ЗАБОЛТАВШЕМУСЯ С ДЕВУШКАМИ, ВЪЕХАТЬ В ЗАД ВПЕРЕДИ ИДУЩЕМУ АВТОМОБИЛЮ.

2700

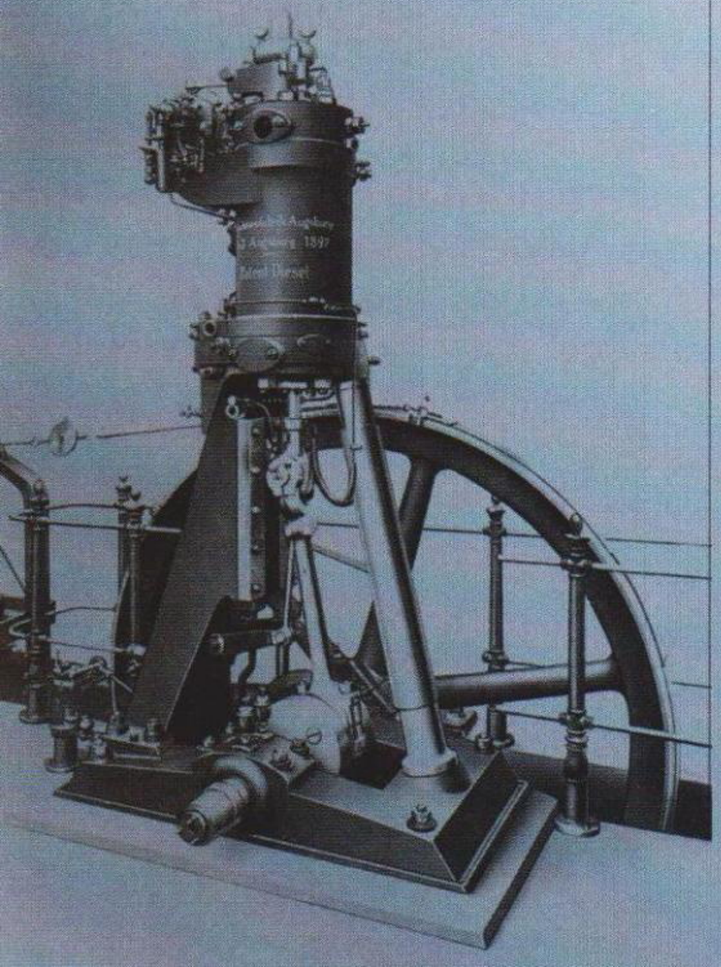
МИЛЛИМЕТРОВ СОСТАВЛЯЕТ КОЛЕСНАЯ БАЗА MAZDA CX-5, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОСТОРНЫЙ САЛОН, ГДЕ С КОМФОРТОМ РАЗМЕСТЯТСЯ 4 ДЕВУШКИ, ВПЕЧАТЛЕННЫЕ СТИЛЬНЫМ ЭКСТЕРЬЕРОМ КРОССОВЕРА. А КОГДА Б. НАБЕРЕТСЯ СМЕЛОСТИ, ОН СМОЖЕТ СЛОЖИТЬ ЗАДНИЕ СИДЕНЬЯ И, СКАЖЕМ, СЫГРАТЬ С ДЕВУШКАМИ В ОГРОМНОМ 1560-ЛИТРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ В КАРТЫ НА РАЗДЕВАНИЕ.

563,418

КМ/Ч – РЕКОРД СКОРОСТИ ДЛЯ АВТОМОБИЛЕЙ С ДИЗЕЛЬНЫМ ДВИГАТЕЛЕМ, КОТОРЫЙ В 2006 ГОДУ УСТАНОВИЛ АМЕРИКАНСКИЙ ПИЛОТ ЭНДИ ГРИН НА СКОРОСТНОМ ПРОТОТИПЕ JCB DIESELMAX

18

СЕКУНД ПРОРАБОТАЛ ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ДИЗЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ, СОЗДАННЫЙ В 1893 ГОДУ НЕМЕЦКИМ ИЗОБРЕТАТЕЛЕМ РУДОЛЬФОМ ДИЗЕЛЕМ И ВЕСИВШИЙ 4,5 ТОННЫ. ПОСЛЕ УКАЗАННОГО ВРЕМЕНИ ПЫШУЩИЙ ЖАРОМ ДВИГАТЕЛЬ ВЗОРВАЛСЯ, ЧУДОМ НЕ УНИЧТОЖИВ СВОЕГО ЛИКУЮЩЕГО ИЗОБРЕТАТЕЛЯ. ПЕРВЫЙ ЖЕ РАБОТОСПОСОБНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ БЫЛ ПРЕЗЕНТОВАН ПУБЛИКЕ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ ГОДА ПОСЛЕ НЕУДАЧНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ДИЗЕЛЯ.

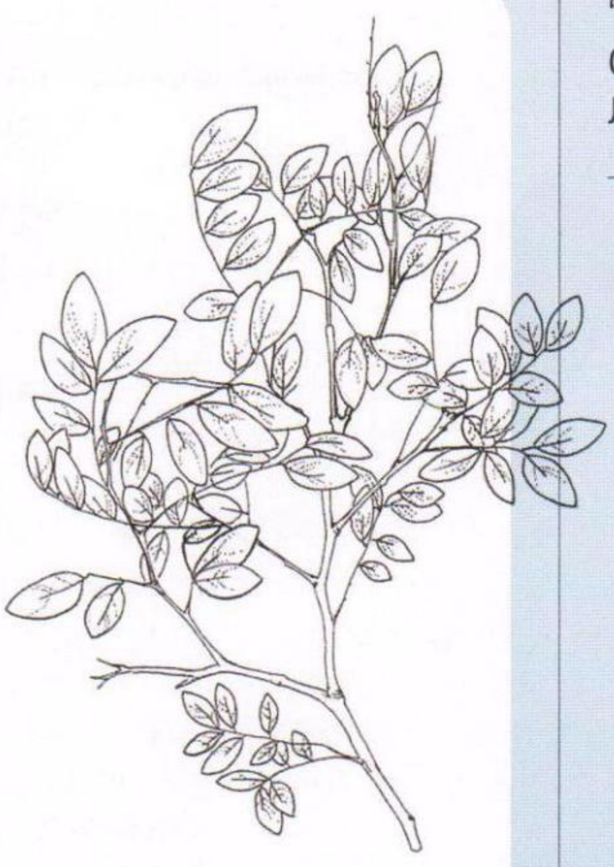


108 920

ЛОШАДИНЫХ СИЛ РАЗВИВАЕТ САМЫЙ МОЩНЫЙ В МИРЕ ДИЗЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ WÄRTSILÄ-SULZER RTA96C/RT, КОТОРЫЙ УСТАНАВЛИВАЕТСЯ НА КРУПНЕЙШИЕ МОРСКИЕ ТАНКЕРЫ И КОНТЕЙНЕРОВОЗЫ.

50

ЛИТРОВ ДИЗЕЛЬНОГО ТОПЛИВА В ГОД ДАЕТ ДЕРЕВО COPAIFERA LANGSDORFFI, РАСТУЩЕЕ В БРАЗИЛЬСКИХ ТРОПИКАХ. СОК ДЕРЕВА МОЖНО ПРАКТИЧЕСКИ СРАЗУ ПОСЛЕ СБОРА ЗАЛИВАТЬ В ТОПЛИВНЫЙ БАК.



5*15*3

МИЛЛИМЕТРА – ТАКИМИ ГАБАРИТАМИ МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ САМЫЙ МИНИАТЮРНЫЙ ДИЗЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ В МИРЕ.

15

САНТИМЕТРОВ – НА СТОЛЬКО ПРОДВИГАЕТСЯ ВПЕРЕД ОКЕАНСКИЙ ЛАЙНЕР ВОДОИЗМЕЩЕНИЯ “ТИТАНИКА” (52 310 ТОНН) ПРИ СГОРАНИИ В ЕГО ДВИГАТЕЛЕ 3,5 ЛИТРОВ ДИЗЕЛЬНОГО ТОПЛИВА.

7

СОПЕРНИКОВ БЫЛО У 17-ЛЕТНЕГО ВЫШИБАЛЫ МАРКА СИНКЛЕРА ВИНСЕНТА В ДРАКЕ ВОЗЛЕ НЬЮ-ЙОРКСКОГО КЛУБА THE TUNNEL, СОСТОЯВШЕЙСЯ ЛЕТОМ 1984 ГОДА. ПОСЛЕ ЭТОГО ЭПИЗОДА ЗДОРОВЯК ПОЛУЧИЛ ОТ ДРУЗЕЙ ПРОЗВИЩЕ “ДИЗЕЛЬ”, А СОБСТВЕННОЕ ИМЯ СОКРАТИЛ ДО КОРОТКОГО ВИН.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

mazda

14:1

ИМЕННО ТАКОВА СТЕПЕНЬ СЖАТИЯ ДВИГАТЕЛЯ MAZDA CX-5, ЧТО ДЕЛАЕТ АВТОМОБИЛЬ МИРОВЫМ ЛИДЕРОМ ПО ЭТОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ, У ОСТАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЕЙ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ОБЫЧНО ЛИБО РАВЕН, ЛИБО ПРЕВЫШАЕТ 18:1.

С ТЕХНОЛОГИЕЙ SKYACTIV-D MAZDA РЕШАЕТ ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИЗЕЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЕЙ

ВРЕД ДЛЯ ЭКОЛОГИИ

– Несмотря на то, что дизельные двигатели экологичнее бензиновых и сжигают меньше топлива, их удушливый выхлоп все равно доставляет мало приятного и пешеходам, и окружающей среде, и самому водителю.

+ Степень сжатия двигателя SKYACTIV-D, равная 14:1 (у остальных дизелей – 16:1–18:1), позволяет снизить температуру и давление в цилиндре. А у топлива и воздуха появляется дополнительное время, чтобы хорошенько перемешаться и на выхлопе выдать гораздо меньше сажи и вредных веществ.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ШУМА

– Из-за высокого давления в цилиндрах работа дизельного двигателя слышна в салоне гораздо сильнее, нежели у его бензинового собрата, что некоторым даже нравится, но у большинства вызывает раздражение и утомляет при долгих поездках.

+ В Mazda CX-5 можно на любой скорости запросто шептать очаровательной пассажирке восхитительные непристойности – шумоизоляция моторного отсека выполнена с применением новейших шумопоглощающих и шумоподавляющих технологий.

БОЛЬШАЯ МАССА ДВИГАТЕЛЯ

– Из-за очень высокого давления в цилиндрах дизельного двигателя при его изготовлении используются детали из высокопрочных материалов. В итоге вес агрегата значительно превосходит бензиновый, что серьезно увеличивает массу автомобиля и, соответственно, отрицательно сказывается на его динамике.

+ Уменьшив давление в цилиндрах, технология SKYACTIV позволила облегчить дизельный двигатель на целых 10%. А это еще 10% к твоей стремительности и драйву. Согласись, неплохо!

БОЯЗНЬ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

– Наверное, каждый владелец автомобиля с дизельным двигателем хоть раз да прыгал зимой вокруг своей машины, пытаясь ее завести. Причина в том, что при низкой температуре солярка загустевает до такой степени, что топливный насос элементарно не может ее закачать.

+ Забудь о танцах на морозе! Многоточечные пьезоэлектрические форсунки и керамические свечи накаливания решают проблему холодного запуска двигателя, а система изменения степени открытия клапанов ускоряет его прогрев.

НЕВАЖНАЯ ДИНАМИКА

– Дизельный двигатель не располагает к активной езде, его удел – тяговитость и бездорожье. Поэтому твои попытки потягаться с соседом по потоку, скорее всего, не увенчаются успехом.

+ Двухступенчатый турбонагнетатель на дизеле SKYACTIV-D полностью решает проблему. На низких оборотах двигатель может похвастаться отменной отзывчивостью, а на высоких оборотах развивает больше мощности – и на старте, и при обгоне на Mazda CX-5 ты сможешь чувствовать себя уверенно.

ЗАПИСАЛ:
АРТЕМ БЕТЕВ

ЗВЕЗДНЫЕ ВОЛНЫ

Не воспринимаешь серфинг как полноценный вид спорта, заслуживающий уважения наравне с легкой атлетикой или биатлоном? Тебя с легкостью переубедит 11-кратный чемпион мира по серфингу Келли Слейтер.

Келли Слейтер

ВОЗРАСТ: **42 ГОДА**

РОСТ: **175 СМ**

ВЕС: **73 КГ**

ЖИВЕТ: **В ГОРОДАХ КОКО-БИЧ И САНТА-БАРБАРА, (США), ГОЛД-КОСТ (АВСТРАЛИЯ)**

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: **РАЗВЕДЕН**

ЧЕМПИОН МИРА (1992, 1994–1998, 2005–2006, 2008, 2010, 2011); ПО ИТОГАМ СЕЗОНА 2013–2014 ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО В РЕЙТИНГЕ АССОЦИАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛОВ СЕРФИНГА (ASP)

Редакция благодарит компанию Quiksilver за помощь при подготовке материала.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Келли Слейтер в двух словах и пяти пунктах о профессионализме в серфинге

1. Море боя

Забудь про растиражированный образ расслабленного солнцем, волнами и легкими наркотиками серфера. Соревнования требуют отточенной техники, предельной концентрации и трезвого расчета. Правила схватки такие: несколько атлетов (от 2 до 6) по очереди “берут волны” на одном серф-споте в течение 20–35 минут (тайминг зависит от соревнований). Чтобы выиграть, надо лучше других делать трюки, а также побеждать в тактической борьбе за лучшие волны (почитай про “правила приоритета на волну”) и сохранять спокойствие до конца, так как у профессионалов исход поединка нередко решается в последние секунды.

2. Свой в доску

Как правило, профессиональные серферы предпочитают доски небольшого размера и водоизмещения — они обеспечивают повышенную маневренность. Я чаще всего катаюсь на серфах длиной 5 футов 9 дюймов (175 см) и объемом 24 л. Любителю, а особенно новичку, такая доска покажется слишком неустойчивой — начинающему серферу моего роста больше подойдет доска длиной 193–195 см и объемом 60 л.

3. Полет нормальный

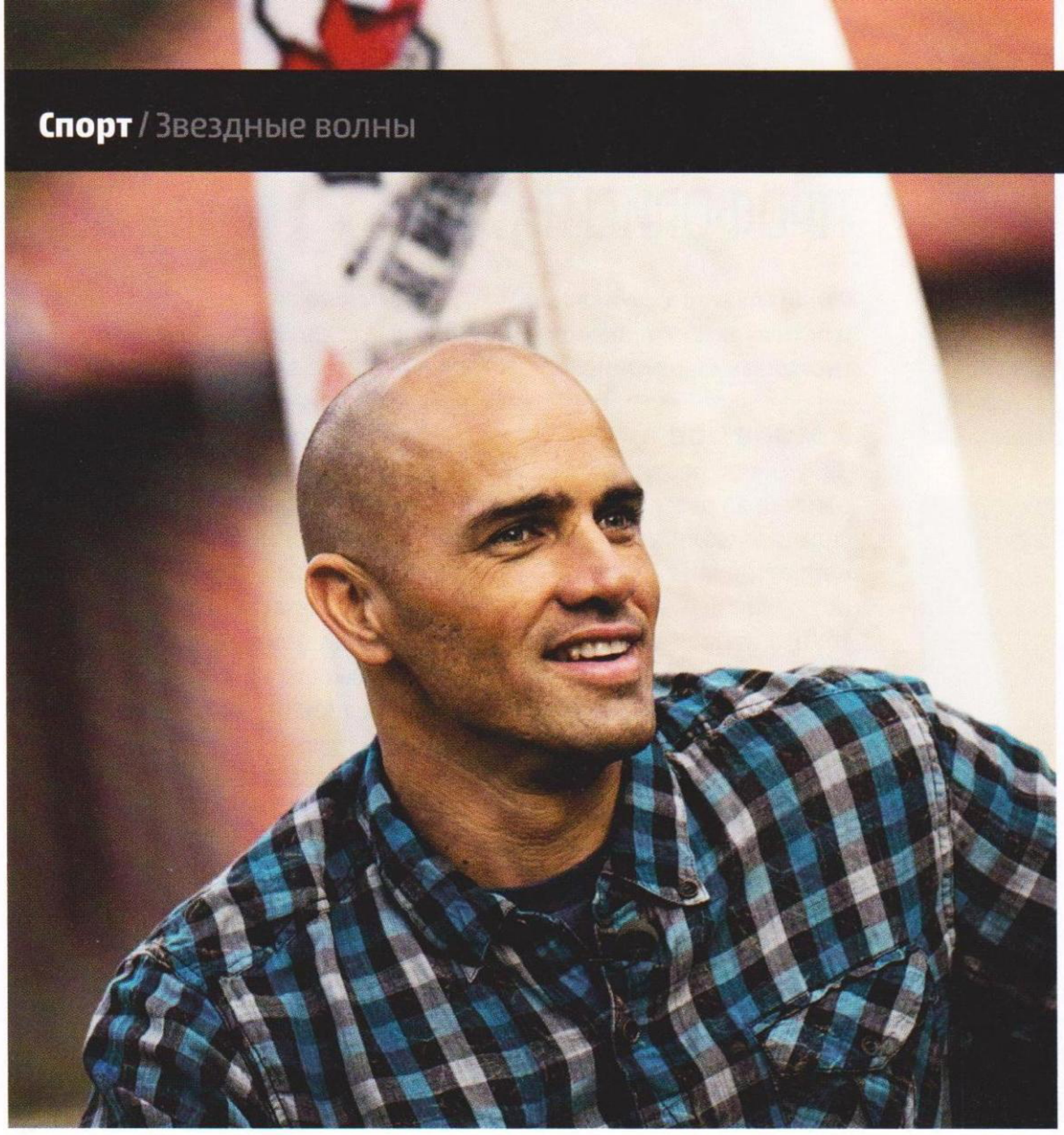
В серфинге меньше трюков, чем, например, в сноубординге, потому что выполнять акробатические номера на нестабильной поверхности гораздо сложнее. В 80-х годах прошлого века у серферов в арсенале было всего 3 трюка, основанных на наборе скорости и резком повороте. Они остаются базовыми до сих пор, и такие топовые спортсмены, как Мик Фэннинг и Джоэль Паркинсон, продолжают с их помощью становиться чемпионами мира. Но еще в нулевые многие стали дополнять свой арсенал прыжками с полным отрывом доски от воды (“эйр”). Например, я стал первым, кто успешно выполнил поворот на 360 градусов вместе с доской в воздухе на соревнованиях.

4. Признак мастерства

Для спортсменов-серферов крайне важна стабильность, т.е. способность демонстрировать отточенную технику независимо от обстановки. (Соревнования ведь все время проходят на разных спотах, да и на одном споте волны меняются вместе с погодой). Для этого профи занимаются в зале, следят за режимом и питанием, а также работают со спортивными психологами. Я к психологу не хожу, но телу уделяю много внимания: ем много сырых экологически чистых овощей, стараюсь не смешивать углеводы с протеинами. В спортзале уделяю особое внимание мышцам спины, отвечающим за правильную осанку, работаю над подвижностью суставов. Люблю бразильское джиу-джитсу.

5. Цена побед

Успех в профессиональном серфинге имеет конкретный денежный эквивалент. Приз за 1-е место на этапе чемпионата мира — в среднем $75 тыс. (а в годовом календаре 11 таких этапов). За 24-летнюю карьеру я заработал на турнирах ASP $3,8 млн. Не бог весть что, но у меня есть и другие источники дохода — например, спонсорские контракты. И за все эти годы я не заработал ни одной серьезной травмы — считай, повезло.



3 СЕКРЕТА КЕЛЛИ СЛЕЙТЕРА, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ОН СТАЛ ЖИВОЙ ЛЕГЕНДОЙ СЕРФИНГА

1. Как стать серфером-чемпионом

У меня плохие новости для вас, мои российские друзья: чтобы достичь высот в профессиональном серфинге, надо родиться и вырасти на берегу теплого океана, где большую часть года могут кататься серферы любого уровня. Например, в городке вроде моего родного Коко-Бич на восточном побережье штата Флорида. Я встал на доску в 5 лет и, можно сказать, до сих пор с нее не слезаю.

2. Как не растерять концентрацию чемпиона

В серфинге трехдневные соревнования могут растянуться на неделю, если приходится ждать волну. За это время можно запросто эмоционально "перегореть". Чтобы этого не случилось, я сознательно создаю для себя нейтральную психологическую обстановку. На время я перестаю общаться с близкими людьми, да и с посторонними тоже контактирую лишь по необходимости. Например, я не звоню родителям до окончания турнира, так у нас заведено с самого начала моей карьеры. Также обрубаю любые контакты со своей девушкой. Как снимаю стресс? Не знаю, получилось бы у меня так долго побеждать, если бы не мое увлечение гитарой.

3. Как всегда оставаться чемпионом

Никак. Одно из главных качеств, необходимых для победы, это способность адекватно оценивать ситуацию. Так вот, мне уже 42 года, и в ближайшее время самым суровым испытанием для меня будет не борьба за очередной титул чемпиона мира, а необходимость смириться с тем, что пора уходить из профессионального спорта. Надо смириться, если я хочу уйти достойно. ■

КАК ТЫ МОЖЕШЬ

Узнай, какие трюки из арсенала серферов-профессионалов могут у тебя получиться, если ты переедешь жить на побережье океана и будешь упорно учиться, а какие не получатся никогда.

КАТБЭК

Резкий разворот в обратную сторону под гребнем. Например, если ты скользишь направо по направлению движения волны, то после катбэка ты будешь двигаться влево.

- Доступен каждому после пары лет занятий серфингом.

СНЭП

Серфер как бы чертит синусоиду на обращенной к берегу стороне волны, резко, с брызгами выбрасывая хвост доски вверх на гребне.

- На освоение требуется 3–5 лет.

ФЛОТТЕР

Атлет поднимается по обращенной к берегу стороне волны на ее гребень и зависает там на несколько мгновений.

- На освоение требуется 3–5 лет.

ТРУБА

Движение внутри закручивающейся волны

- Любитель вряд ли когда-нибудь научится стабильно брать "трубы".

ЭЙР

Прыжки с полным отрывом доски от воды

- Любителю не стоит и пытаться, сколько бы времени он ни посвятил занятиям серфингом.

ФОТО: QUIKSILVER

ТЕКСТ:
ДЖИМ ХИГЛИ

УМНЫЙ РЕБЕНОК, 1 ШТУКА

Говорят, на детях гениев природа отдыхает, и это, конечно, заставляет нас серьезно переживать за своих потомков. Чтобы свести риск "отдыха" к нулю, мы экстренно разработали план из пяти шагов по развитию мозга твоего отпрыска. Запускай его в действие, и число гениев в твоей семье увеличится на еще одну единицу.

ТЕБЕ МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ только один способ сделать ребенка умнее — впихнуть в него максимум знаний. Но начитанный — это еще не сообразительный и находчивый. Исследования организации Andrew W. Mellon Foundation, описанные в книге Crossing the Finish Line ("Пересекая финишную черту"), доказывают: даже отметки в школе зависят не столько от зубрежки, сколько "являются отражением силы характера". "Такие черты, как мужество и любознательность, превращаются в высокие оценки", — говорит один из авторов книги Мэтью Чиньос. Так давай поможем малышу укрепить характер.

1. Посули 1000 рублей, если научится жонглировать

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: способность достигать цели Раскошелиться придется нескоро. "Дети не способны быстро овладеть навыком жонглирования, но это и не так сложно, чтобы отказываться от попыток", — говорит Энтони Ти ДеБенедет, один из авторов книги The Art of Roughhousing ("Искусство скандалить"). Так что, скорее всего, сын или дочка все-таки выполнят поставленную задачу.

- **Что скажет наука** Ученые из Оксфорда обнаружили, что у новичков в жонглировании всего за шесть недель тренировок объем белого вещества мозга, которое отвечает за обучение, увеличился на 5%. Прибавь к этому улучшение координации, внимания и терпения.

2. Предложи ему полазить по деревьям

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: самоконтроль "Ребенок не сможет залезть на дерево, пока не научится управляться со своими эмоциями, — поясняет ДеБенедет. — Тут нужен и холодный расчет, чтобы выбрать оптимальный маршрут, и умение обходиться со своим страхом, и способность спокойно реагировать на поражения".

- **Что скажет наука** Регулярное покорение деревьев не только приучит ребенка справляться с оцепенением перед пугающей задачей, но и подстегнет креативное мышление (ведь еще надо придумать, каким путем взобраться на эту вишню — за какую ветку цепляться, куда ставить ногу). Правда, нас немного настораживает, что эти данные пришли из Детского госпиталя Филадельфии...

3. Научи играть в шахматы

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: настойчивость Ты проиграешь много раз, прежде чем взять своего первого короля. "Шахматы учат ребенка, что на поражениях можно учиться", — говорит Пол Таф, автор книги How Children Succeed ("Как дети добиваются успеха"). Неслучайно говорят, что для умственной работы шахматы значат то же самое, что спорт для физического здоровья.

- **Что скажет наука** Шахматы сделают ребенка усидчивее и внимательнее, помогут развить логическое мышление, а главное — научат не бояться самому принимать решения и нести за них ответственность. Недаром чемпион мира Александр Алехин говорил: "С помощью шахмат я воспитал свой характер". Если же нужны конкретные цифры, то вот они: как сообщают бельгийские ученые, регулярные занятия шахматами обеспечивают детям рост интеллекта по шкале Векслера на 21%.

4. Восхваляй работу, а не победу

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: уверенность в себе Дети — максималисты. Они полагают, что быть довольным собой можно, только если ты победил (не учитывая, что иногда победа зависит не только от тебя, но и от обстоятельств). Надо показать им, что путь к цели и прикладываемые усилия не менее ценны, чем сама цель. "Когда дети получают похвалу за свои усилия, они начинают больше ценить их", — уверяет Таф.

- **Что скажет наука** Кинь ободряющую реплику, когда заметишь, что ребенок тщательно занимается (например, делает уроки). Позже, когда ребенок принесет показать дневник, сделай так, чтоб он (или она) заметил связь: "Ну, как я вижу, усилия оправдали себя, да?"

5. Приучи, что награду нужно заслужить

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: терпение "Твой ребенок должен понять, что игрушки и сладости не достаются бесплатно", — советует Таф. Чадо попросит себе iPad? Назначь его на месяц ответственным за уборку дома и вынос мусора. А если чаду уже больше 14, пусть идет в курьеры или моет тарелки в ресторане — заработает хотя бы часть суммы, а остальное ты добавишь.

- **Что скажет наука** Серия исследований в Стэнфордском университете показала: дети, которые умеют ждать и зарабатывать награду, спустя годы лучше сдают экзамены. У них больше сила воли, которая очень важна в трудных испытаниях вроде поступления в ВУЗ. ■

С МОЛОКОМ МАТЕРИ

Вот 4 вещи, которые (оказывается!) безо всякого объяснения понимает даже грудной ребенок.

ЛОЖЬ

"Когда тон и эмоции, с которыми ты говоришь, отличаются от того, что именно ты говоришь, это замечают и годовалые младенцы", — говорит Джоан Клинкнер, соавтор книги Social & Emotional Development ("Социальное и эмоциональное развитие"). Если врешь ребенку, делай это убедительно. Ну или попробуй вообще скрыть свои эмоции. Ты ведь самурай?

ССОРА

"Маленькие дети четко ощущают, когда между мамой и папой что-то не так", — говорит Тим Селдин, президент Фонда Монтессори и автор книги How to Raise an Amazing Child ("Как вырастить удивительного ребенка"). Выражения лиц, тон, взгляды — ребенок, в начале жизни обходящийся без языкового общения, разбирается в этих вещах, возможно, даже лучше взрослого. Так что будь честным, советует Клинкнер: "Мы с папой сейчас не согласны друг с другом, но на тебя мы не сердимся. Мы любим тебя".

СКВЕРНОСЛОВИЕ

Дети уже в полтора года обращают внимание на интонации и эмоции, связанные с речью. Бранные слова обладают тайной и силой, вот почему дети так любят повторять их. "Если твой ребенок вдруг выругался, оставайся спокоен, — советует Клинкнер. — Если последует слишком сильная реакция, он продолжит использовать это слово, чтобы чувствовать его силу".

ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ

В возрасте около двух лет дети уже отмечают, что обычно делает мама, а что — папа. Твоя задача — периодически меняться дома ролями, например, готовя еду по очереди, чтобы малыш не был рабом стереотипов.

Пропитание

ТЕКСТ:
ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ

ЖИРНО НЕ БУДЕТ

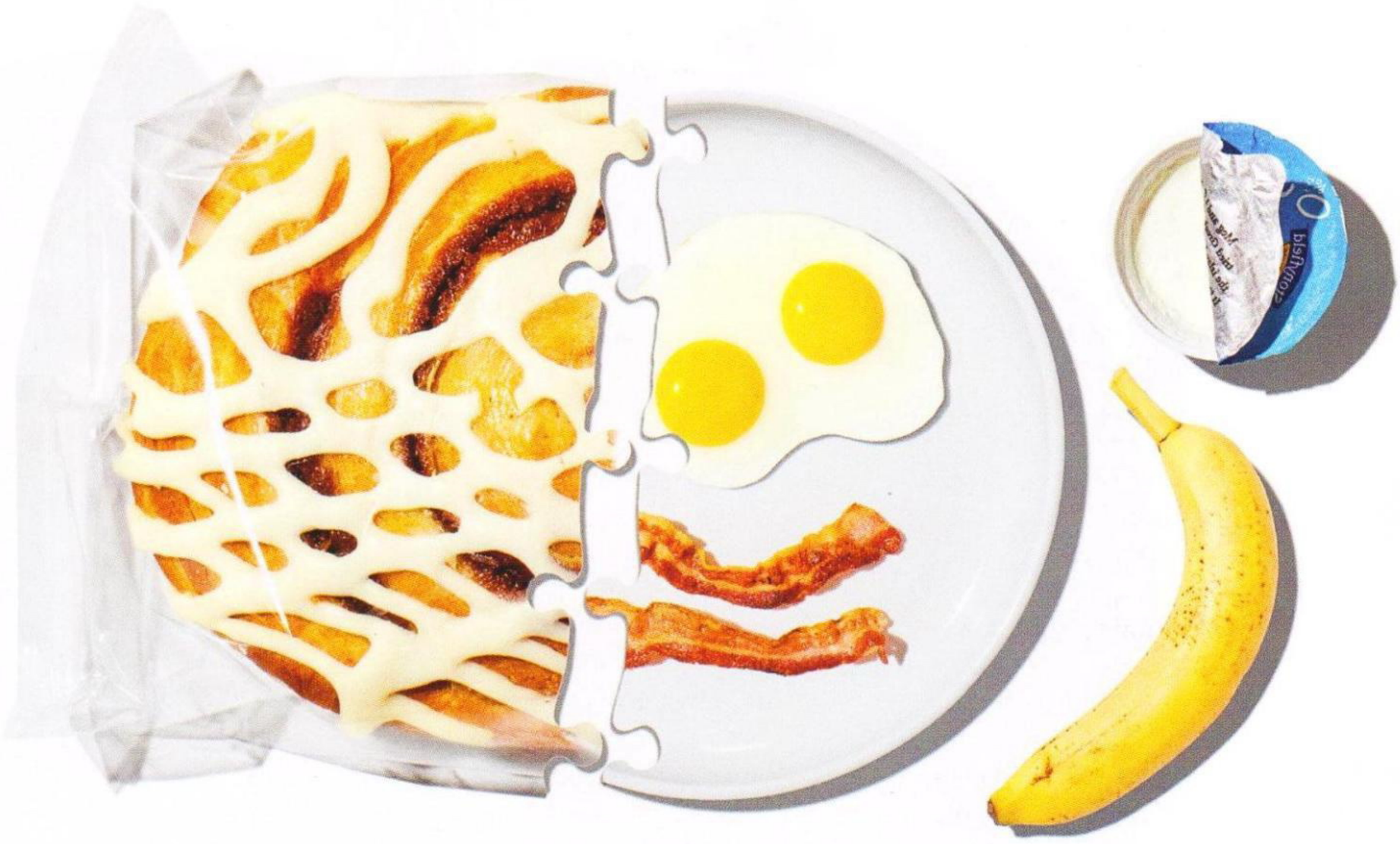
Внеси всего три небольших изменения в свой рацион, чтобы обрести плоский живот.

ВООБЩЕ-ТО Я РАБОТАЮ В ОТДЕЛЕНИИ скорой помощи медицинского центра Университета Вандербильта в США. И когда ко мне привозят пациента, все мое внимание сфокусировано на его сиюминутном состоянии, будь то сердечный приступ или инсульт. Я могу помочь пережить эту острую боль, но я вижу, что мы воюем не с тем врагом. Эти несколько минут в агонии — всего лишь следствие дороги длиною в жизнь, полной пагубных решений. Ты ежедневно убиваешь себя, если каждый твой обед — это способ порадовать твой внутренний жир.

Мне сложно отпускать моих пациентов обратно в нормальный мир, где они станут еще более тучными и бесформенными... и через пару лет вернутся ко мне с очередным приступом (если их успеют довезти, конечно). Вот почему я написал книгу "Рецепт для поджарого брюха" (The Lean Belly Prescription).

Пусть я надеюсь помочь тебе добиться больших изменений в жизни, ты не должен бояться — это не будет мучительно. Я предложу тебе несколько идей по замене "неправильных" продуктов в твоем рационе. Выбери всего три из них и попробуй реализовать. Ты будешь терять вес, получая достаточное количество энергии и чувствуя себя сытым. Не пытайся реализовать сразу все мои советы — не потянешь, проверено. И главная особенность моего метода: основывай свой выбор не на том, от чего ты хочешь отказаться, а на том, что ты любишь есть.

ФОТО: BARTHOLOMEW COOKE



1 Я люблю сыр и йогурт

А кто не любит? И это хорошо. Исследования показывают: люди, потребляющие не менее 1200 мг кальция) в день, на 60% меньше склонны к набору лишнего веса, чем те, кто потребляет меньше кальция. Ну а йогурты, помимо прочего, снижают количество жира, которое организм усваивает из пищи при переваривании. Вот исследование Университета Теннесси: люди, которые уменьшили потребление пищи на 500 ккал в день, но при этом добавили в рацион три порции йогурта, потеряли за 12 недель на 81% больше брюшного жира, чем те, кто обошелся и без калорий, и без йогурта.

- **Рецепт** 1 кружка молока за завтраком, 40 г сыра на ланч, 1 чашка натурального йогурта в качестве перекуса — и так каждый день.
- **Снижение веса** до 1,3 кг за 4 недели.

2 Я люблю макароны и рис

Тогда вперед за ними. Только замени свои любимые рафинированные углеводы — белый хлеб, рис, макароны, печеньки — на такие же цельнозерновые (из муки разового помола, не прошедшей очистку). В них меньше калорий, они дольше усваиваются и дают тебе необходимую для пищеварения клетчатку.
Вот тебе для мотивации: в исследовании Университета Пенсильвании те испытуемые, что снизили прием пищи на 500 ккал в день и при этом перешли на цельнозерновые продукты, потеряли в два раза больше брюшного жира, чем те, кто просто отказался от тех самых 500 ккал в день.

- **Рецепт** Комбинируй цельнозерновые продукты с постным мясом, овощами и здоровыми жирами.
- **Снижение веса** до 3,6 кг за 4 недели.

3 Я люблю газировку

Потребление жидкости — один из способов набить живот, но важно следить за тем, что ты с такой жадностью пьешь. В рацион среднего мужчины 20–30 лет напитки поставляют до 15% от всего объема калорий. Причем если ты совсем откажешься от сладкой газировки, потеря веса будет больше, чем если ты обрежешь свой рацион на аналогичное количество калорий из нормальной пищи.

- **Рецепт** Не пей кока-колу и подобное ей. А если совсем не можешь без вкуса и пузырьков, сделай свою низкокалорийную газировку: одна часть сока, две части несоленой минералки.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели.

4 Я люблю пожевать что-нибудь между делом

Вот и отлично, жуй — но только фрукты и овощи! Например, чтобы потреблять фолиевую кислоту (она же витамин B_9), особенно много ее в зеленых листовых культурах, таких как шпинат и салат ромен. Это вещество критически необходимо для создания и развития в твоем теле новых клеток, но сам организм его не синтезирует. Ну и вообще, это подсчитано: средний человек нормального веса потребляет почти 2 порции фруктов в день, в то время как средний человек с лишним весом — меньше одной.

- **Рецепт** Съедай как минимум две порции фруктов и три порции овощей каждый день. Яблоко утром, гарнир из шпината в обед, морковка или кусок цветной капусты похрустеть на ходу, апельсин в полдник, чашка бобовых на ужин. И нет, суперсладкие фруктовые соки на замену не подойдут.
- **Снижение веса** до 2,7 кг за 4 недели.

5 Я люблю завтрак

Молодец! Если завтракать регулярно, это снижает риск ожирения на целых 78%. Только смотри, что ты ешь. Обязательны протеины (молоко, яйца, йогурт, киноа), цельнозерновые продукты (дробленый овес, тосты из цельнозернового хлеба и снова киноа), а также цельные фрукты. Любишь что пожирнее? Тогда вот тебе результаты исследования для мотивации: тот, кто стал есть меньше на 1000 ккал в день и при этом потребляет утром яйца и тосты, теряет на 65% больше жира, чем тот, кто отличается от него только бейглом со сливочным сыром на завтрак.

- **Рецепт** Два яйца, тост из цельнозернового хлеба, два кусочка бекона, чашка нежирного йогурта без добавок и какой-нибудь фрукт — не позднее чем через час после пробуждения.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели.

6 Я люблю второй завтрак и полдник

Мы тоже приветствуем перекусы. По-хорошему, пищу вообще следует принимать не менее 5 раз в сутки. Если перекусываешь за два часа до ужина, например, то ты точно не переешь на ночь (и не станешь с голодухи тянуть на тарелку все жирное и сладкое, что есть на столе). Но полдник должен быть похож на завтрак: комбинируй продукты из трех продуктовых групп, и по крайней мере в одной из них должен быть протеин.

- **Рецепт** Два 200-калорийных перекуса в день — один в середине утра, другой во второй половине дня. Комбинируй протеины (орехи, йогурт, сыр) с цельнозерновыми продуктами (хлебцы, бобовые чипсы, пита), овощами и фруктами .
- **Снижение веса** до 3,1 кг за 4 недели.

7 Я люблю молочные коктейли!

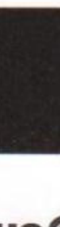
Тогда сделай их краеугольным камнем своей диеты — но с несколькими оздоровительными изменениями. Помнишь, насколько хороши йогурты? Не забыл, как мы любим протеин? Теперь выучи третье полезное слово — смузи: это густой напиток из всего, что нам полезно. Только учти, что тебе понадобится хороший блендер.

- **Рецепт** Выпивай два смузи в день — один в качестве замены основному приему пищи (например, обеду), а второй в качестве перекуса.
- **Как сделать** Смешай 1,5 чашки фруктов и ягод с 1 чашкой йогурта или молока, добавь по столовой ложке арахисового масла и протеинового порошка, измельчи до однородности. Если напиток получился слишком густым, добавь полстакана воды.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели.

8 Я люблю жирную пищу

Жир — не яд, и даже худеющим он необходим. Так используй ее в качестве союзника в борьбе с брюшным жиром. Исследователи из госпиталя Бригэма (Бостон, США) посадили испытуемых на разные диеты: одну половину — на рацион с низким содержанием жиров, вторую — на рацион "умеренной жирности". Спустя год обе группы могли похвастать успехами. Но те, кто не пренебрегал разумным количеством жиров, потеряли в среднем на 60% больше (хотя бы потому, что дольше оставались сытыми после каждого приема пищи). Откажись от жареного, сбрось до минимальных значений потребление животных жиров (сливочное масло, сыр, жирное мясо) и налегай на здоровые (те, что в орехах, рыбе, авокадо).

- **Рецепт** Яйца на завтрак, горсть орехов в 10:00, салат с авокадо на ланч, рулет из ветчины с сыром на перекус и не слишком огромный стейк (190 г или меньше) лосося на ужин.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели. ■



ПРОЧЕСТЬ ПОЛНОСТЬЮ

К сожалению, книга Трэвиса Сторка (Travis Stork) "Рецепт для поджарого брюха" в России не издавалась. Но ты можешь скачать ее (за деньги, разумеется) на английском языке с Amazon.com или купить там же в твердой копии. Заодно и язык подтянешь.

Карьера

ТЕКСТ:
ЛИЛА БЭТТИС

Лидерство

Ты должен доказать, что обладаешь всеми качествами, чтобы управлять людьми, что можешь мотивировать их так, чтобы они работали наиболее эффективно. А если у них что-то не получается, всю ответственность за неудачу ты, как руководитель, обязан взять на себя.

Стратегическое мышление

Стратегический подход важен, чтобы правильно распределять свое время и силы. Если тебе это удается, вскоре, вероятно, ты будешь готов управлять и более глобальными ресурсами — например, подчиненными и бюджетом.

Самоанализ

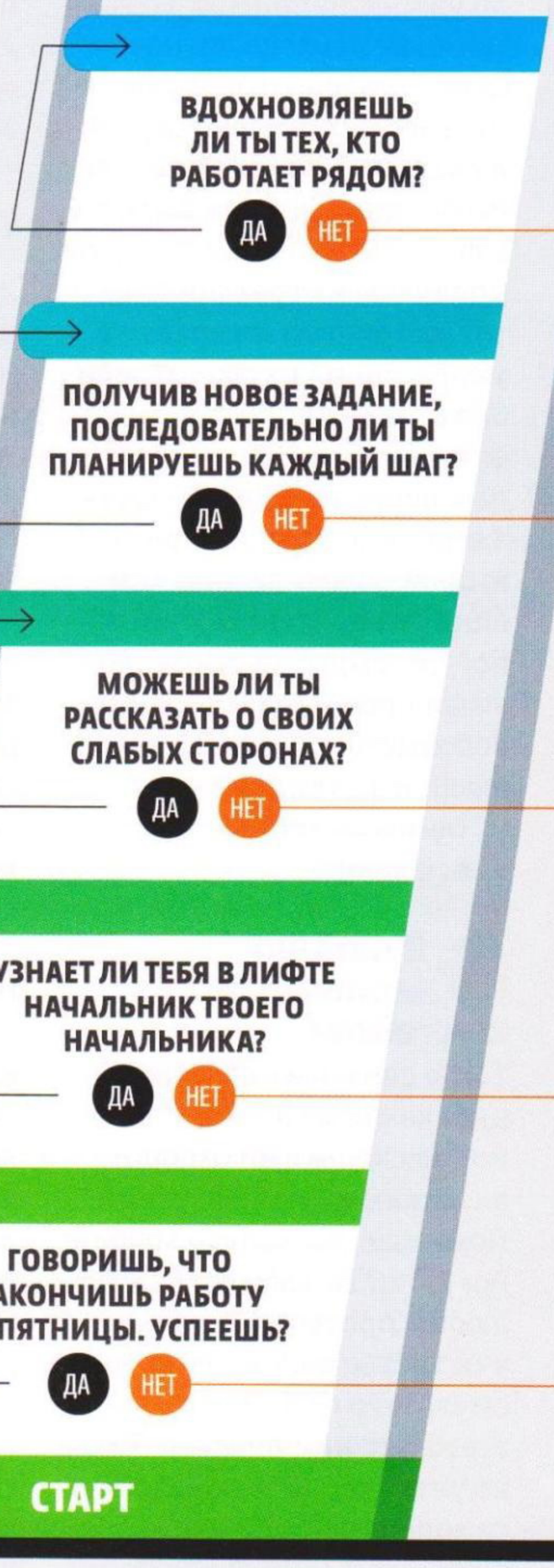
Цифры для тебя — темный лес, где засели зловещие самураи, а заполнение ведомости превращается в средневековую пытку. Придется признать все свои слабости. Помни, что хороший начальник — тот, кто окружил себя людьми, чьи таланты компенсируют его недостатки.

Узнаваемость

Северо-Западный университет (США) выяснил: работодатели отдают предпочтение знакомым лицам. О тебе первом должны подумать, когда появится вакансия. "А что же Игнат из отдела прямых продаж? Попробуем его?" — вот что должен воскликнуть босс твоего босса, хлопнув себя по колену.

Надежность

Какой бы сложной ни была задача, выполняй ее четко в оговоренный срок. Новая должность — это новый уровень, и на него тебя пустят, только если ты докажешь, что на прошлом со своими основными обязанностями справляешься играючи и вовремя.



СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ БОЛЬШИМ БОССОМ?

Ступеньки карьерной лестницы могут быть весьма шаткими. Узнай, сможешь ли забраться на самый верх.

Если ты добрался сюда, то готов стать руководителем. А может, ты уже босс? Даже если так, не стоит расслабляться, ведь нужно показать отличные результаты в работе. Сформулируй своей команде четкие задачи, определи, что должен будет сделать каждый сотрудник, и убедись что у всех есть ресурсы, чтобы выполнить твои требования.

Стань главным вне работы

Веди кружок по авиамоделированию среди старших менеджеров, стань капитаном футбольной команды отдела по маркетингу – используй любую возможность, чтобы развивать свои коммуникационные навыки и эмпатию.

Пойми задачи

Спроси начальника о задачах, которые стоят перед вашим отделом, и используй эту информацию, чтобы разработать цели лично для себя. Если поймешь, что распыляешься на ненужные дела, занеси их в список "даже не думать об этом" и сфокусируйся на том, что важно.

Обратись за помощью

Попроси коллегу на пять минут отложить работу по гипербарической оксигенации. Пусть он лучше определит три твоих самых сильных и три слабых стороны. И пусть предложит варианты, как тебе стать лучше. Действуй, а спустя полгода сядь и подумай, что изменилось.

Общайся

Встретишь вице-президента в коридоре, не делай вид, что внезапно крепко задумался о квадратных трехчленах теоремы Виета. Завяжи разговор. Погляди, например, интересы босса на страничке в социальной сети. Тогда ты сможешь невинно бросить что-то вроде: "Не смотрели вчера "ЦСКА-Динамо"? Во втором тайме я чуть от стыда со стула не упал". (Главное, не перепутай, за кого болеет босс, а то так не долго и из кресла вылететь.)

Тщательнее планируй

Составь список дел на неделю, укажи срок, когда нужно закончить каждое из них. И запиши все действия до мелочей (да-да, "отправить письмо дяде Пете из отдела доставки" тоже запиши). Сделал что-то – зачеркни. Каждую пятницу просматривай календарь, нужно убедиться, что ничего не забыл и правильно расставил приоритеты.

ВРАГИ КАРЬЕРИСТА

КОФЕ

Много черной воды (более 4 кружек в день) усилит тот стресс, который и так есть в твоей работе. В итоге ты станешь излишне суетливым и нервным, а таких никто не любит.

КРАСИВЫЕ СЛОВА

Избегай излишне сложных терминов в тех случаях, когда можно изъясняться проще, а то тебя перестанут понимать (да и вообще это многих раздражает). В общем, вместо "проапрувьте букирование митинг-рума, асап" скажи "подтвердите бронирование переговорной как можно скорее".

ПОТУПЛЕННЫЕ ГЛАЗА

Приучись смотреть в глаза даже самому страшному начальнику. Конечно, не стоит сверлить его взглядом весь день, но на встречах и планерках не отводи взгляд, если босс смотрит на тебя. Так ты выглядишь более уверенным в себе и своем деле.

ГОЛЫЕ СТЕНЫ

Если у тебя нет ни одной бумажки на столе и стенах и при этом ты работаешь не в стерильной лаборатории, это наводит на мысли о том, что с креативом у тебя беда. Держи на столе какие-нибудь бумаги и ежедневники, а на стенах – что-то мотивирующее или просто графики, относящиеся к работе.

ТЕКСТ:
ГРАНТ СТОДДАРТ,
АНТОН ИВАНОВ

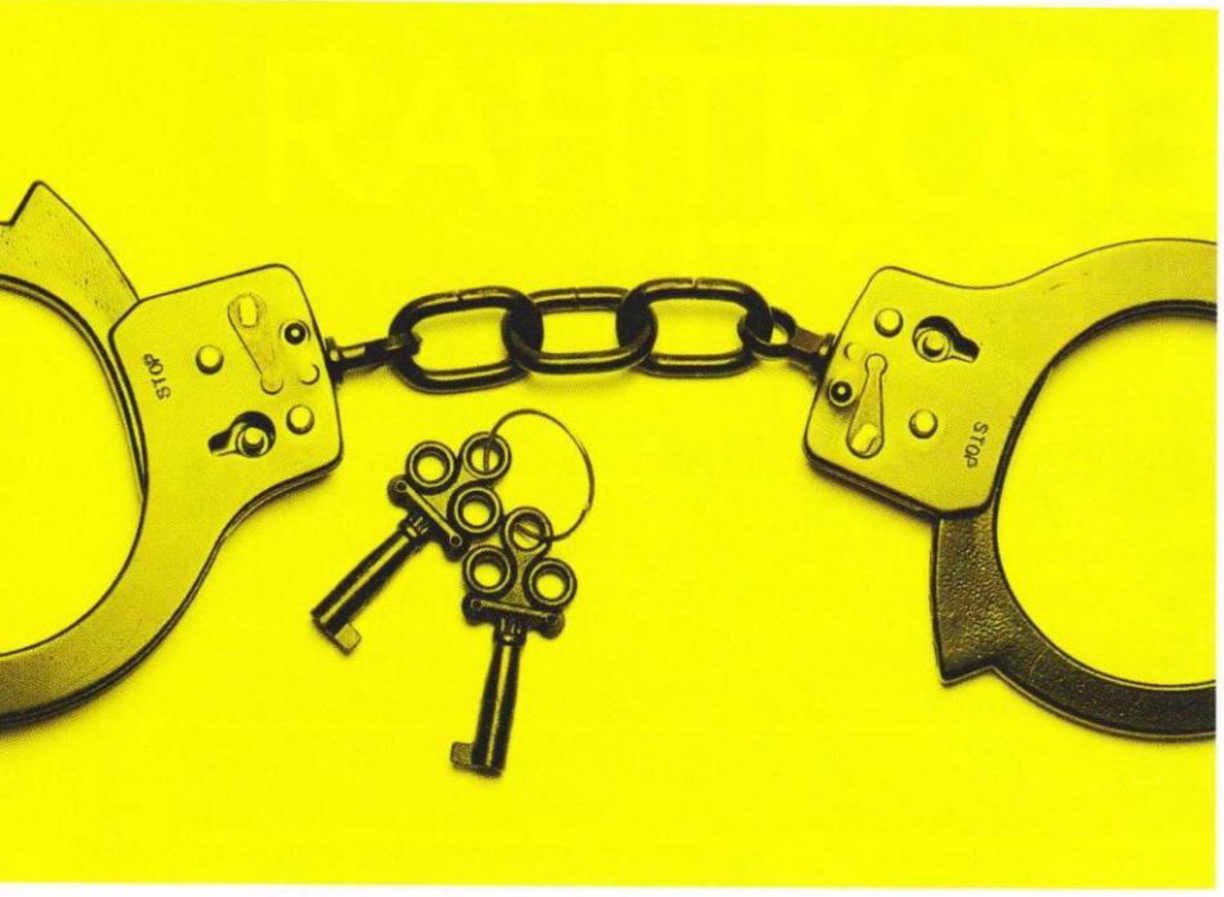
ПОРА ЛИ ЕЁ НАКАЗАТЬ?

Возможно, твоя девушка заслуживает чего-то большего, чем цветы и конфеты, — например, хорошей порки. Слабый пол нынче переполнен идеями, о которых раньше страшно было и подумать. Так что фраза "бьет — значит любит" может обрести новое значение. Прочти и заставь ее кричать — от удовольствия, конечно.

МЫ ГОТОВЫ БИТЬСЯ ОБ ЗАКЛАД, ЧТО МНОГИЕ ИЗ ВАС, ПАРНИ, ОКАЖУТСЯ В ОЧЕРЕДИ за билетами на фильм "Пятьдесят оттенков серого" (экранизацию скандального эротического романа обещают выпустить в 2015 году). Но что еще важнее — большинство из вас туда потянут не желания воочию увидеть сексуальные эксперименты героев, а ваши собственные девушки. Удивительным образом эта книга, ставшая бестселлером по всему миру (и в России в том числе), высветила неожиданный факт: многие дамы интересуются не только романтикой, но и весьма жестким и даже жестоким сексом.

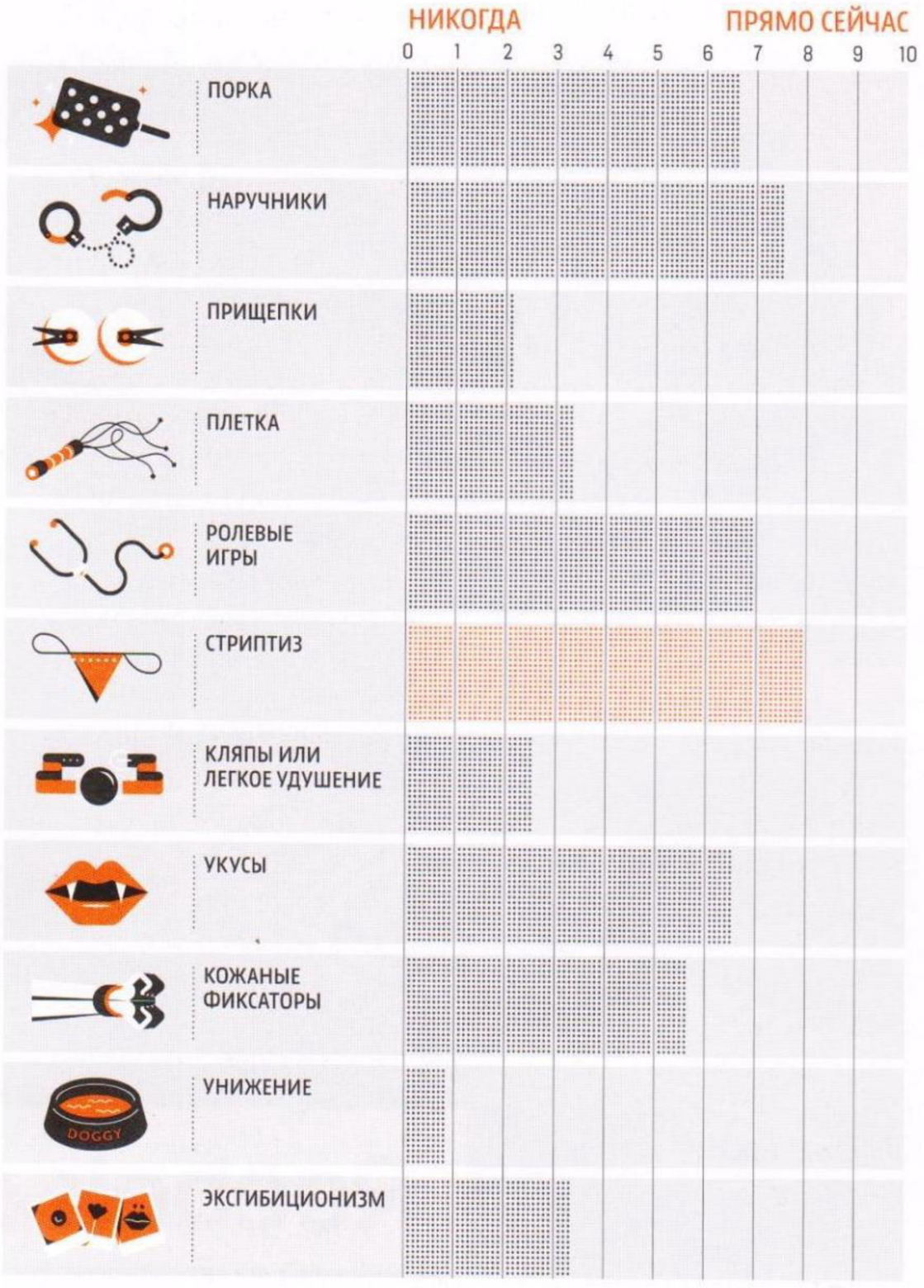
И пока где-то в Голливуде доснимают сцены с плетками и наручниками, мы решили немного рассказать тебе о БДСМ* — чтобы ты мог понять, открыта ли твоя женщина к подобным экспериментам, и если да, то как непринужденно приступить к делу.

*От англ. BDSM (bondage-discipline, dominance-submission, sadism-masochism — "неволя-дисциплина, господство-подчинение, садизм-мазохизм").



РАЗВРАТОМЕТР

Мы попросили 2601 женщину сказать нам, в каких экспериментах в постели они хотели бы поучаствовать.



1

Да, да, нет, да

Думаешь, только заслышав о садо-мазо, она с криками убежит? Вряд ли (и не потому, что ты ее уже связал). Во-первых, исследование Университета Саскачевана (Канада) показало: женщины и мужчины очень похожи в понимании того, что можно, а чего нельзя делать в постели. Если конкретнее, и те, и другие теоретически готовы перейти большое количество границ.

А во-вторых (и это само главное) — любой нормальный человек в той или иной степени биологически предрасположен к БДСМ. "Идеи демократии, равенства и взаимной вежливости в постели не работают. Еще когда мы пребывали в животном состоянии, секс был неразрывно связан с завоеванием и покорением, то есть насилием. До сих пор в каждом из нас дремлет программа: кто-то больше склонен к доминированию, а кто-то — к подчинению. Причем эта скрытая склонность столь же важна для сексуальной идентификации человека, как и его ориентация", — говорит Оги Огас, когнитивный невролог и автор книги "Миллиард грешных мыслей".

Тут приходит в голову простая мысль. Такую склонность можно попробовать найти в себе и своей партнерше, извлечь ее на поверхность и реализовать (в том объеме, который в тебя заложен, без перебора). Взаимное удовольствие, как и разнообразие в сексуальной жизни, укрепляет союз. Так что приступай к рекогносцировке.

"Хороший способ прощупать почву — совместно составить список "да, нет, может быть", — говорит психолог Мег Баркер, исследователь Открытого университета в Великобритании (взять за основу списка ты можешь наш развратометр). Если твоя партнерша отвергнет саму идею поговорить о сексе, открой ей страшные цифры: за 15 лет в браке каждый супруг узнает в среднем лишь 62% того, что его партнеру нравится в постели. И лишь 26% того, что ему не нравится и он еле терпит это каждый раз (источник — исследование Университета Нью-Брансвик, США). Даже если вы ни до чего не договоритесь, разговаривать необходимо. А то так и жизнь пройдет, а не узнаешь, чего же ей было надо.

НЕ ЗАБУДЬ О БЕЗОПАСНОСТИ

Если получишь зеленый свет, попридержи коней (да и хлыст со шпорами тоже). В первую очередь, надо проговорить правила игры (кто начнет с доминирующей роли?) и установить "безопасное слово", которое должно мгновенно останавливать процесс. Слова вроде "нет", "остановись" или "больно" использовать не стоит — они могут быть частью этой самой игры. Лучше выбрать что-то с полным отсутствием эротического подтекста. "Мизулина", например, хорошее слово — говорят, оно останавливает любой секс.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

2

И перо за это получай

Начни с повязки на глаза или маски для сна, которая поможет кому-то из вас принять роль подчинившегося; в конце концов, слепота поможет избежать нервного смеха, говорят авторы книги "150 оттенков игры: руководство по извращениям для начинающих" Эм и Ло (основатели сайта EmandLo.com — фамилий своих они не раскрывают). К тому же отключение одного из органов чувств обостряет остальные ("зато я нюхаю и слышу хорошо" — помнишь?). Если во тьму погрузилась твоя партнерша, проведи подушечками пальцев или перышком по внутренней стороне ее бедер, задней части шеи, внутренней стороне предплечий. Делай перерывы по 15–20 секунд между прикосновениями; это заставит девушку гадать, где же в следующий раз окажется твое перо. Попробуй покусывать ее уши, сдавливать соски — и следи за реакцией.

■ **ИСПЫТАЙ ЕЕ НЕРВЫ** Купите игрушку. Например, похожее на маленькую циркулярную пилу "Колесо Вартенберга" (Wartenberg wheel) — популярный атрибут БДСМ-игр, изначально разработанный для тестирования болевой и тактильной чувствительности. Немного боли от этой штуки может принести много удовольствия.

3

Узелок завяжется

Вернемся к "развратометру" — как видишь, наручники также вызвали в женских сердцах и прочих органах особый отклик. Впрочем, можно обойтись и без этого знакового аксессуара, просто связав подругу. В первый раз обмотай ее руки (чуть ниже запястий — узлы на суставах опасны и могут причинять дискомфорт), а может, и лодыжки чем-то приятным на ощупь (вроде шелкового платка или галстука) и проверь, чтобы ей не было туго. Пусть первый опыт будет непродолжительным — это проба пера.

Кстати, хотя в "50 оттенках" много сцен со связыванием, переносить сценарии оттуда в свою жизнь не стоит — то, что творят герои книги, заставляет содрогаться даже покрытых шрамами ветеранов БДСМ. Связывать руки проводами — плохая идея. Сковывать подругу слишком туго, оставлять в таком положении надолго, надевать что-то на нос и рот на первых порах точно не надо. Не делай ничего такого, что может напугать ее.

■ **ДОБАВЬ КОНТРОЛЯ** Всегда держи рядом нож — если что-то пойдет не так, нужно быстро освободить пленницу. Старайся избегать самозатягивающихся узлов, а когда вы перерастете шарфы и галстуки — используй веревки из джута или пеньки. Если вас серьезно заинтересует эта тема, ознакомься с нашей статьей "Кружок вязания: что такое бондаж?", найдешь статью на сайте Mhealth.ru.

4

Наступление на зад

Наш развратометр подтверждает один и до того известный факт: девушки находят возбуждающим, когда их шлепают. Джанет Харди, автор книги Ethical Slut ("Этичная шлюха"), рекомендует начать с легких похлопываний открытой ладонью, постепенно увеличивая силу наказания — чтобы изучить реакцию партнерши. "Для большинства наказуемых самой "сладкой" зоной будет внутренняя нижняя часть ягодиц — это место "обслуживает" та же часть нервной системы, что и гениталии", — говорит Харди.

Кстати, она советует шлепать подругу не во время секса, а до — то есть натурально, положить ее себе на колени и надавать по заднице, как провинившемуся ребенку. Мы тут советовать тебе ничего не будем — решай сам, насколько такого рода игра уместна в вашей спальне.

■ **ВОЗЬМИ ЛОПАТКУ** Если вы уже прошли через несколько сессий шлепков и вам нравится, можно попробовать специальные приспособления. Харди рекомендует начинать с кожаной лопатки. "Они здорово кусаются, но обычно не оставляют синяков или следов", — говорит она. Кстати, сам поход в магазин секс-игрушек — тоже часть игры: то, что она выберет, укажет тебе на ход ее мыслей и предпочтения.

5

Жена моя, мать моих детей?!

Ролевые игры всегда взбадривают секс. Хотя бы потому, что, перевоплотившись в кого-то другого, ты с большей свободой реализуешь свои тайные желания. Но тщательно выбирай свою роль: если ты встанешь на четвереньки в противогазе и ушанке ("я мамонт!"), партнерша вряд ли будет впечатлена.

Еще мысль: идея игр в знакомом домашнем интерьере обречена на провал. Лучше договориться о встрече в ночном клубе, а потом переместиться в гостиницу. Не составляй детальный сценарий и не переживай из-за отсутствия костюмов — пусть все будет просто. Приходите на свидание в одежде, которую еще не видели друг на друге. После визуального контакта переходите к беседе, как два совершенно незнакомых человека, которые решили пофлиртовать. А потом может последовать все, что вы захотите. К примеру, один может прикинуться застенчивым, а другая — играть роль коварной соблазнительницы.

■ **РАЗЫГРАЙТЕСЬ** Если вы все же хотите классических ролевых игр с четкими ролями, скачайте приложение для смартфона Fantasy Sex Deck — виртуальный набор из карт с различными сценариями. Выбери карту и побудь кем-то другим пару часов или стань таким навсегда, если понравится. Ведь, может, настоящий, более свободный Ты давно рвется наружу! ■

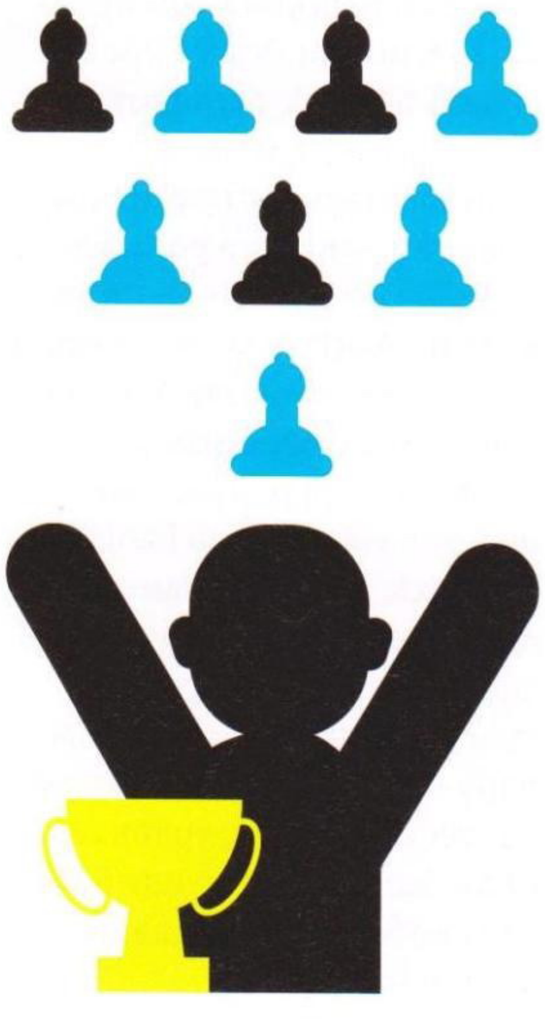
Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

8

ЛЕТ БЫЛО ГАДИРУ ГУСЕЙНОВУ, КОГДА ОН ПОБЕДИЛ В ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО ШАХМАТАМ (1994 Г.) И СТАЛ САМЫМ МОЛОДЫМ МАСТЕРОМ ФИДЕ. КАК ВЫРАСТИТЬ УМНИКА СВОИМИ РУКАМИ – УЗНАЕШЬ

НА СТР. 78



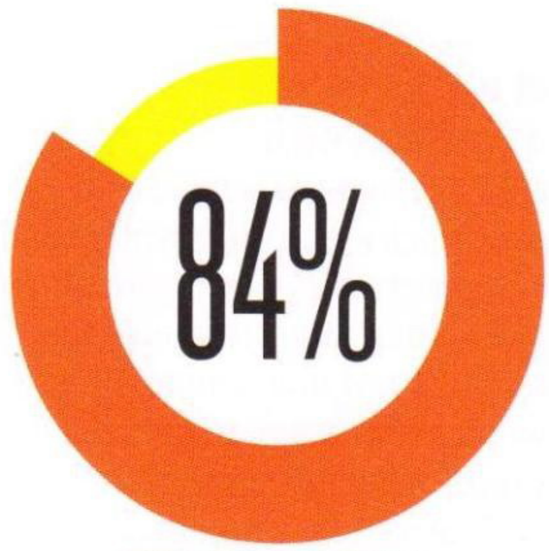
СПАНКИНГ

ЭРОТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА, ПОДРАЗУМЕВАЮЩАЯ ШЛЕПКИ ПО ГОЛЫМ ЯГОДИЦАМ ПАРТНЕРА. НУЖЕН ЛИ ВАМ С ПОДРУГОЙ ТАКОЙ ДОСУГ – РЕШИ, ИЗУЧИВ ТЕКСТ НА СТР. 86

12%

НА СТОЛЬКО ПОНИЗИТСЯ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА В ТВОЕЙ КРОВИ, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ СЪЕДАТЬ ГОРСТЬ ФИСТАШЕК В ДЕНЬ. О ЕДЕ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА –

ЧИТАЙ НА СТР. 80



84%

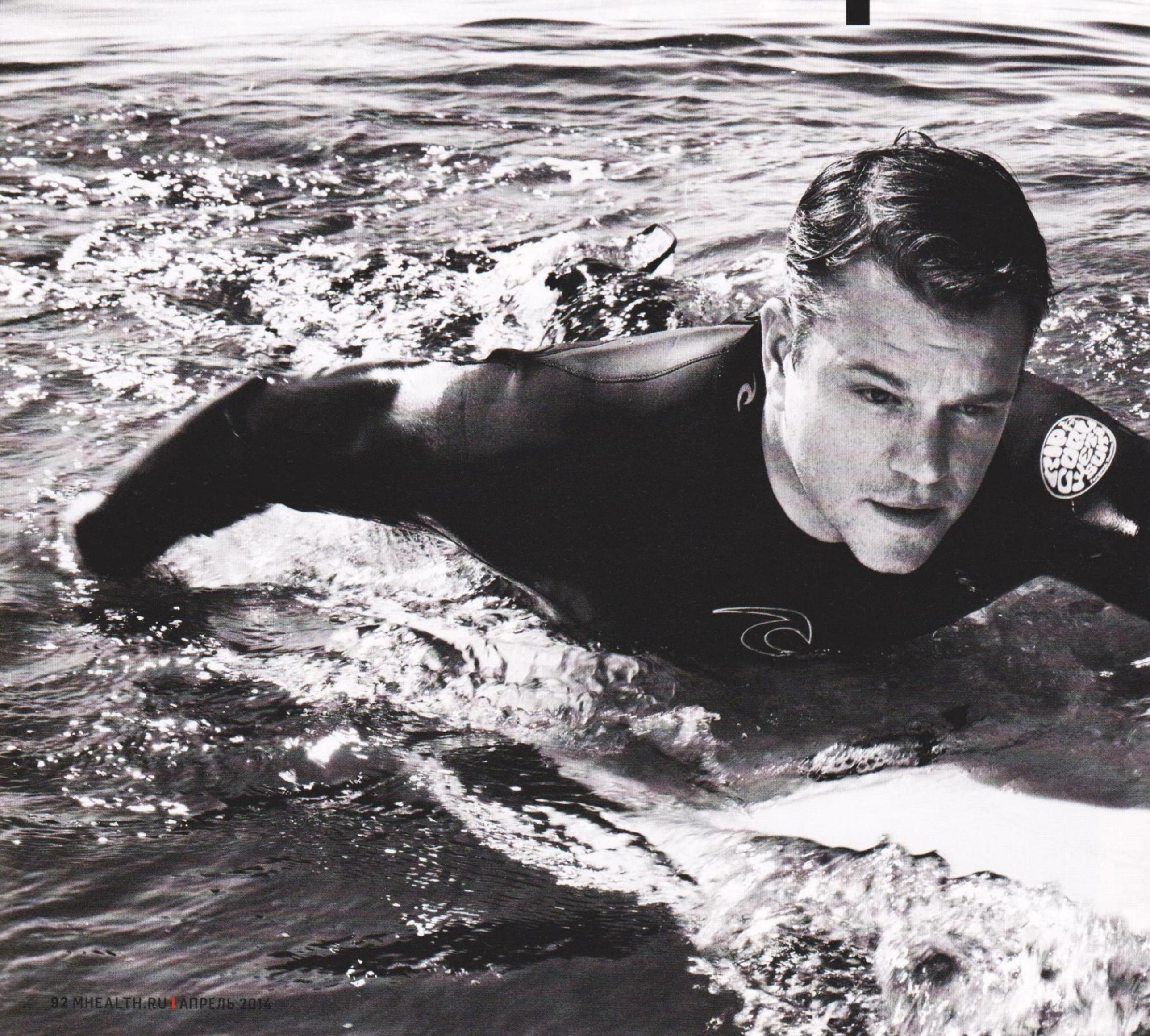
РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ – ОСНОВА УДАЧНОЙ КАРЬЕРЫ (ОПРОС SUPERJOB). КАКИЕ ДОСТОИНСТВА, КРОМЕ КРАСОТЫ, МОГУТ ПРИВЕСТИ ТЕБЯ К УСПЕХУ – ПИШЕМ НА СТР. 84

33,2

КМ/Ч – СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ СКОЛЬЖЕНИЯ СЕРФЕРА ПО ВОЛНЕ. ОДИННАДЦАТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО СЕРФИНГУ КЕЛЛИ СЛЕЙТЕР РАССКАЗЫВАЕТ О СВОЕМ СПОРТЕ НА СТР. 74

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МЕНЯЮЩИЙ



РЕАЛЬНОСТЬ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В 28 ЛЕТ ПОЛУЧАЕТ "ОСКАР", ТЫ МЕНЬШЕ ВСЕГО ОЖИДАЕШЬ УВИДЕТЬ ЕГО В 43 ГОДА КОПАЮЩИМ ВЫГРЕБНЫЕ ЯМЫ ГДЕ-ТО В ИНДИИ. НО ИМЕННО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ С МЭТТОМ ДЭЙМОНОМ.

ТЕКСТ: ПИТЕР МУР

За кулисами закрытых вечеринок

В принципе, у звезды Голливуда есть два пути, чтобы к сорока годам вляпаться в какое-то дерьмо. Оба они начинаются на вечеринках, где полузнакомый человек предлагает попробовать что-то новое. Но в случае с Дэймоном новым было не очередное запрещенное вещество, а возможность изменить реальность для более чем 1,1 млрд человек.

По данным ООН, у такого количества людей на нашей планете нет доступа к какому бы то ни было туалету, кроме улицы, леса, поля и так далее. А 783 миллиона не имеют возможности пить чистую воду. Именно эти проблемы уже двадцать с лишним лет пытается решить бывший инженер Гэри Уайт. О чем он и рассказал Мэтту, столкнувшись с ним в 2009 году на вечеринке в Канзас-Сити. Мэтт проникся и, когда они встретились уже на другом мероприятии (собрании организации Clinton Global Initiative в Нью-Йорке), предложил найти третьего.

"В середине беседы Мэтт вдруг сказал что-то вроде "Мне надо спуститься вниз и встретиться с Биллом Клинтоном, хочешь со мной?". Гэри и сегодня смеется, когда вспоминает, как познакомился сначала со звездой Голливуда, а потом и с экс-президентом США. Там "внизу" были заложены основы их сотрудничества, в прямом смысле слова вылившегося в Water.org. Эта благотворительная организация занимается вопросами гигиены и доступа к воде в развивающихся странах. Гэри Уайт рассказывает: "Например, мы выдаем льготные микрокредиты отдельным семьям, на которые можно купить водопроводные краны и шланги, баки с водой, туалеты. Почему кредиты, а не безвозмездная помощь? Мы считаем, что люди, потратив деньги на гигиену, будут более ответственно относиться к полученным благам — вовремя и сами обслуживать оборудование, например".

Мэтт и Гэри — сооснователи Water.org, а Clinton Global Initiative — постоянный партнер фонда. Роли основателей распределены по способностям: Уайт — большой авторитет в вопросах гигиены, а Дэймон — знаменитость, способная помочь делу своими большими связями. Все внимание и похвалы на собраниях ученых и благотворителей достаются Уайту, а Дэймон лишь тихо добавляет: "А я Мэтт". Хочешь посмотреть, как это обычно бывает?

И вот мы с Мэттом и Гэри трясемся в фургоне где-то посреди юго-восточной Индии, страны, где около 626 миллионов жителей практикуют открытую дефекацию (позволь, я воздержусь от подробного рассказа на эту тему). "Я, как и ты, просто не мог поверить, что такое вообще возможно. Да, у моих детей тоже иногда случается диарея. Но чтобы в 21-м веке дети из-за нее умирали?" — Дэймон пускается в рассказ, как антисанитария становится причиной болезней и смертей (по данным ЮНИСЕФ, каждые сутки грязь убивает по всему миру 1600 малышей в возрасте до 5 лет). Я пытаюсь слушать его, но мое внимание больше привлекает жужжание мухи в салоне машины. На чем эта муха сидела до встречи с нами и не подвергаемся ли мы сами смертельной опасности?

КАК У НАС?

Согласно данным Росстата, в России 34,9 миллиона человек лишены доступа к кое-чему поважнее интернета — канализации. 1% россиян обходится вообще без оборудованных уборных. Неужели и нам ждать в гости мистера Дэймона?

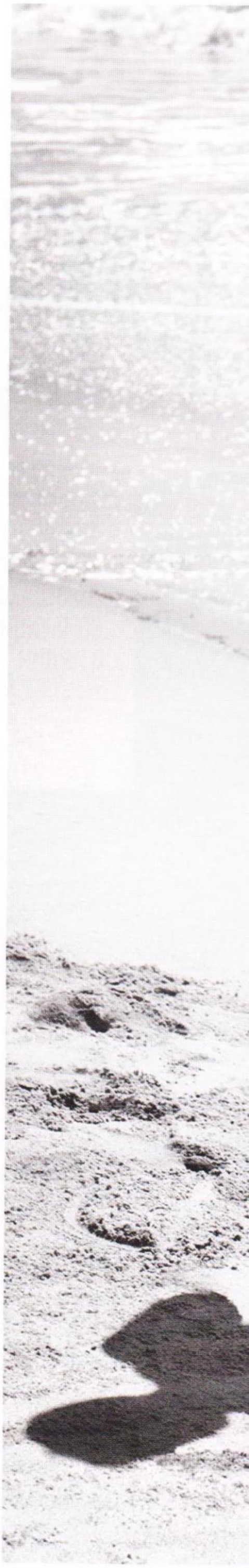
Незнакомая звезда

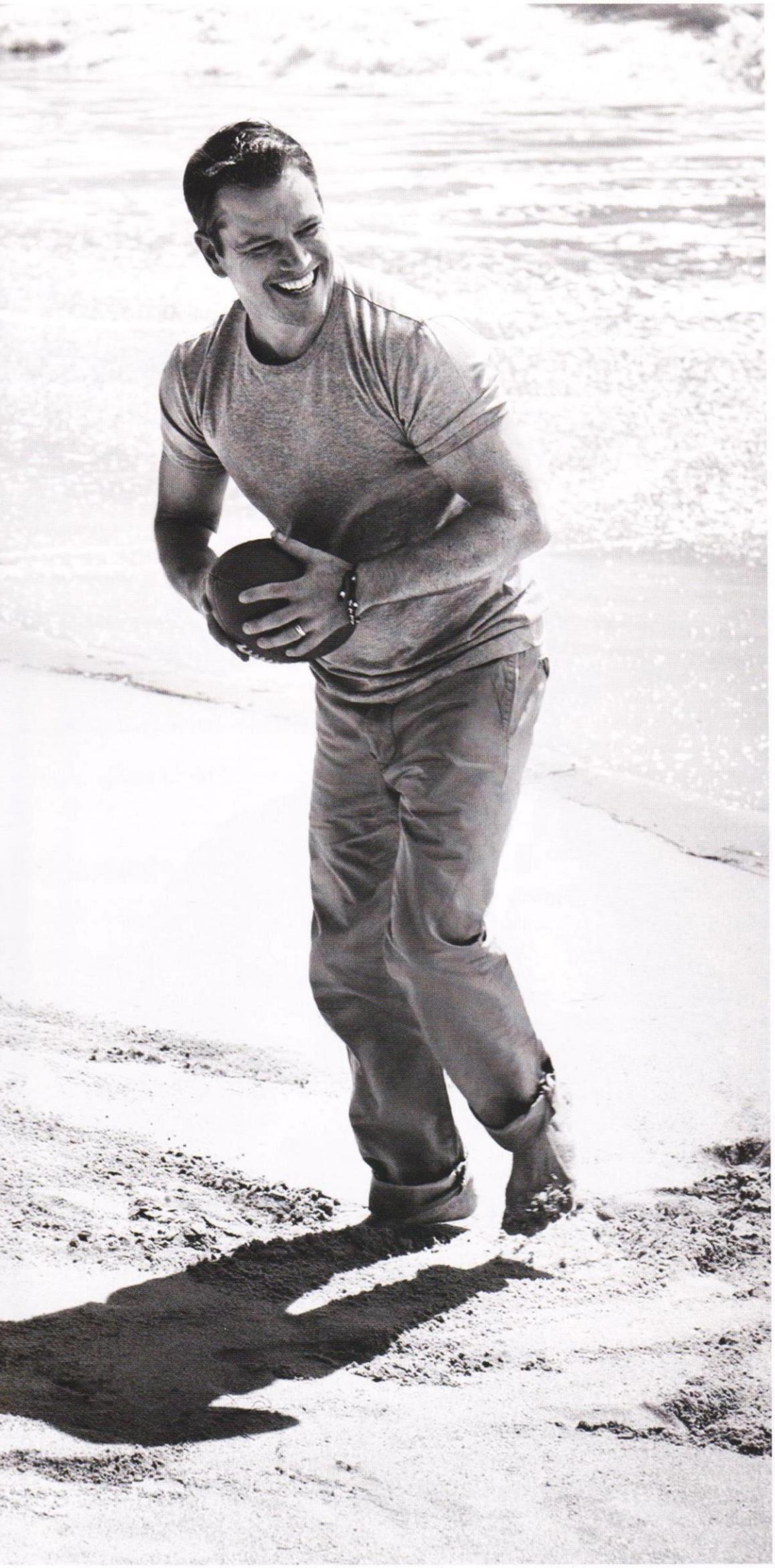
Мы в Кодуккуре — местечке посреди большого Ничего в юго-восточной Индии. Все население — 468 семей — сегодня празднует: в их деревне открылись первые 15 крытых туалетов с выгребной ямой. Гуляем! Даже многочисленные животные на улицах кажутся взбудораженными.

Суть глобальной проблемы видна на примере Кодуккура предельно четко: когда деревни были маленькими, их жители просто ходили, скажем так, в лес погулять. Но когда населенные пункты стали расти, изменилось все — кроме старой привычки не иметь в своем жилье хоть как-то оборудованного санузла. "Дело даже не в деньгах, хотя и с ними все непросто. Главное, мы должны объяснить людям, что такая проблема вообще существует", — комментирует Дэймон.

Ведущий праздничной церемонии представляет почетных гостей, разместившихся в ряд на пластиковых стульях посреди городской площади. Он называет имена по списку и вдруг спотыкается на незнакомом сочетании букв. Судорожно сжимая бумагу в руке и пытаясь сосредоточиться, он наконец произносит: "И приветствуем... Мэтта ДэйМЕНа". Мэтт скромно машет рукой под вялые аплодисменты (похоже, местные знают о нем не больше, чем знал о себе Джейсон Борн, когда ЦРУ стерло ему память). Потом встречается со мной взглядом и озорно подмигивает: да, парень, я тут никто.

"Как такое возможно?" — думаю я, но, вспомнив про 15 туалетов на почти полтысячи домов, понимаю, что незнание голливудских реалий — не главная проблема в этой точке Земли. Следующий вопрос, который я задаю себе: а поехал бы я в эту богом забытую деревню, будь у меня миллионы долларов на счетах, плотнейший график





БУДЬ ДРУГОМ

У Мэтта Дэймона есть таланты не только играть в кино и писать сценарии. У него есть и еще один, возможно, более важный дар — дружить. Отсюда все эти связи с нужными людьми и многолетняя дружба с Беном Аффлеком. И этому у него стоит поучиться каждому из нас. Вот четыре совета, как укрепить свою дружбу.

НЕ СПРАШИВАЙ О ЧУВСТВАХ

Мужчины меньше, чем женщины, любят делиться своими переживаниями. Это показало исследование, опубликованное в Journal of Social and Personal Relationships. "Именно в том, что мужчины не спрашивают друг друга о чувствах по поводу тех или иных событий в жизни, и заключается разница между женской и мужской дружбами", — говорит исследователь Джоффри Грейф из Школы социальных работ при Мэрилендском университете.

СМОТРИ НЕ ВЫДАЙ

Собирая материал для своей книги Buddy System: Understanding Male Friendships ("Дружеский круг: Понимая мужскую дружбу"), Грейф выяснил: мужчины считают доверие и взаимопонимание самыми важными аспектами дружбы. Если один из твоих товарищей хочет выговориться — выслушай, доверяет секрет — храни его во что бы то ни стало (в том числе от женщин — своей и его).

ГОВОРИ ПРАВДУ, ДАЖЕ НЕПРИЯТНУЮ

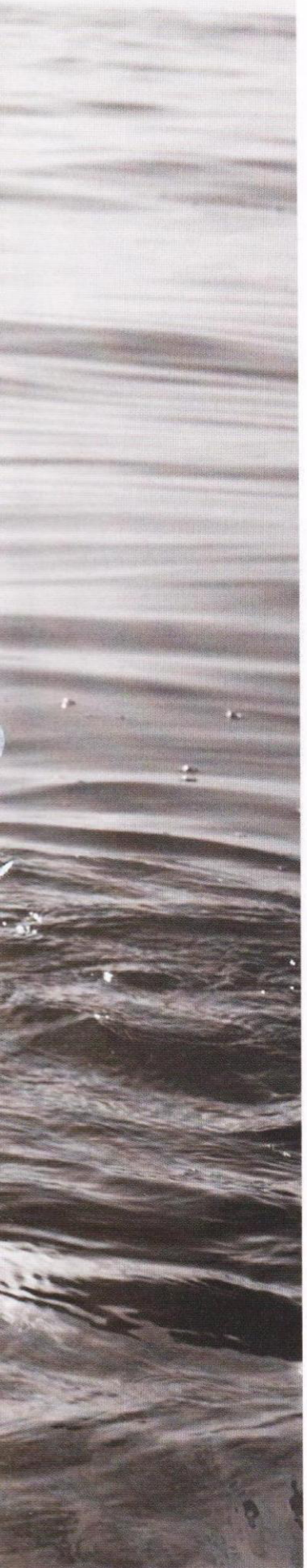
"Ты не должен соглашаться со всем, что делает друг, — говорит Грейф, — высказывай свое мнение, это только укрепит дружбу. Спроси: "Давай сразу договоримся: мне тебя предупредить, если мне покажется, что ты нарываешься на неприятности, или лучше молчать?" Пусть выбирает — суровая правда или сладкая ложь".

ПРИХОДИ НА ПОМОЩЬ

"Мужчины чувствуют себя намного увереннее в жизни, когда они знают, что у них есть кто-то, кто может поддержать в трудную минуту", — говорит Грейф. В общем, ты знаешь: если у кого-то из твоих друзей проблема и он просит помочь, бросай все и выезжай.

СНИМИТЕ ЭТОГО НЕМЕДЛЕННО

Если во всей этой истории для тебя неясным остается только вопрос о том, когда же играть будет сам Мэтт, а не дети, получившие воду и туалеты, — спешим обрадовать: как раз сейчас в кинотеатрах идет фильм Джорджа Клуни "Охотники за сокровищами", и там ты сможешь увидеть Дэймона в более привычном образе человека, интересы которого крутятся не вокруг водопроводов и канализаций, а вокруг пропавших произведений искусства. Также в ноябре ждем премьеру фантастического "Интерстеллара" от Кристофера Нолана, где у Дэймона, впрочем, лишь эпизодическая роль.



и масса куда более заманчивых идей проведения свободного времени? Свой ответ я оставлю при себе, как можешь поступить и ты. Скажу только, что Дэймон никогда не был типичной звездой: он не разносил в труху гостиничные номера и не пытался приблизить число своих любовниц к количеству людей, посмотревших его фильмы. Для поклонников светских сплетен он вообще скучен: четыре дочки, бывшая барменша в качестве жены — и бытовуха вместо сладкой жизни (Мэтт с женой принципиально обходятся без нянь). Обычно мужики от такого сбегают в командировки или хотя бы в гараж. Может, поэтому Дэймон тут, в этой дыре?

Таможня дает добро

На самом деле, Мэтт давно уже озабочен глобальными проблемами (не случайно же он и Гэри Уайт дважды оказывались на одних и тех же мероприятиях и нашли общие интересы). Но надо отдать ему должное — он совсем не похож на фриков, помешанных на спасении мира, и к себе в роли благотворителя относится с еле заметным юмором.

У Дэймона прирожденный дар организатора. А еще он умеет дружить и наводить мосты между самыми далекими людьми. Его жизнь полна баек о том, как какие-то, казалось бы, совсем неочевидные связи помогали ему решать те или иные проблемы. Вот, например, отличная история. В 2006-м лидер U2 Боно — как водится, на одной из вечеринок — рассказал Мэтту о совместном с ООН проекте "Бегом через Сахару". Чтобы привлечь внимание общественности к глобальному водному кризису, группа бегунов собиралась преодолеть 7500 км по величайшей пустыне Африки с запада на восток. Мэтт тут же взялся снимать документальный фильм об этой истории. Но организаторы столкнулись с нешуточной проблемой: власти Ливии, лежавшей на пути сверхмарафонцев, отказались давать разрешение пересекать границу своей страны.

Чтобы справиться с этим препятствием, Дэймон обзванивал своих однокурсников и коллег, но те предлагали лишь финансовую помощь, а в случае с Ливией этого было мало. Мэтт вспоминает, как добился аудиенции в посольстве этой неприступной страны в Вашингтоне — там чиновник развернул перед ним карту, на которой не было границ. "Нашей реакцией было: "Вы что, спрашиваете нас, где находятся ваши собственные границы?" В общем, из той встречи ничего не вышло, и казалось, что это тупик. Но тут один знакомый дал Дэймону странный на первый взгляд совет: "Позвони Лайонелу Ричи" (если кто не знает — слащавый поп-певец, гремевший в первой половине 80-х).

Как выяснилось, Ричи незадолго до этого выступал на вечеринке у одного из сыновей Каддафи и очень понравился гостям и хозяину. Что ж, Мэтт позвонил Лайонелу, Лайонел позвонил ливийцам и граница тут же открылась. "Это был самый странный звонок в моей жизни — Ричи просто сказал что-то типа "этот парень хороший, пропустите его", — улыбается Дэймон.

Умница Мэтт Дэймон

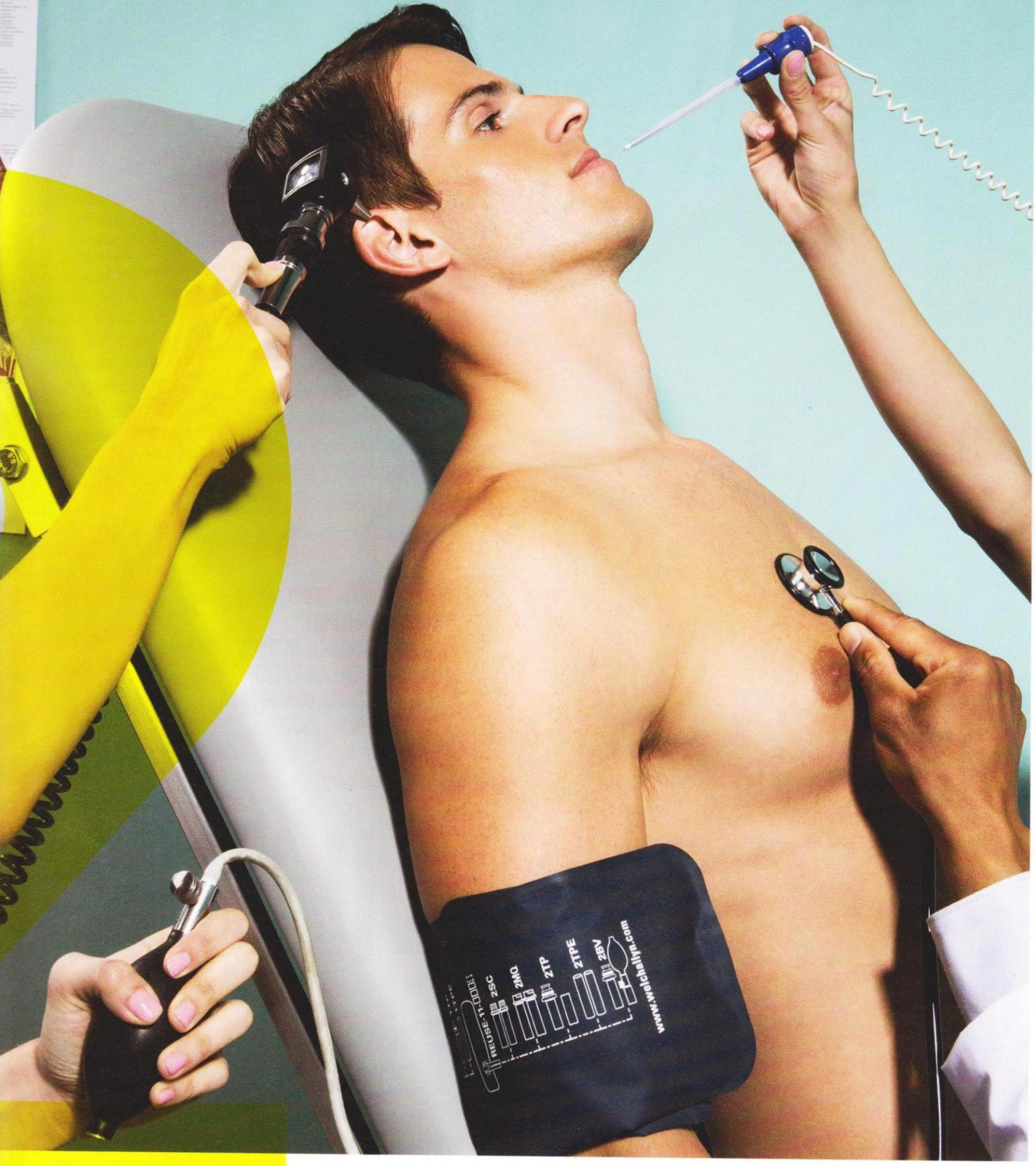
Действительно, плохим Мэтта назвать сложно. Помнишь, я задавался вопросом, зачем ему все эти туалеты и несчастные индусы? А теперь я задам вопрос тебе: а чем бы занялся ты, если бы к середине жизни заработал больше денег, чем можешь потратить, и больше славы, чем ожидал? Принялся бы веселиться и прожигать жизнь? Что ж, вспомни хотя бы недавнюю смерть от передозировки актера Филипа Сеймура Хоффмана, чтобы понять, к чему приводит такая стратегия. А Мэтт очень доволен тем, что в его жизни есть смысл. Их с Гэри Уайтом совместными усилиями доступ к воде и нормальным туалетам уже получили около миллиона человек, ну а к 2015 году они рассчитывают довести эту цифру до 6 миллионов. Это много, но сам актер говорит, что ни одна цифра не впечатляет так, как конкретные судьбы людей.

Дэймон отчетливо помнит встречу с гаитянской девочкой, в дом которой впервые провели воду. "Раньше ее обязанностью было ходить за водой для всей семьи к роднику, что отнимало по 3 часа в день. И вот я спросил ее: "Теперь у тебя будет больше времени, что же ты будешь делать в освободившиеся часы?" Она посмотрела на меня и сказала только одно слово: "Играть". Вот ради таких моментов мы и работаем". ■

ЧИСЛА, С КОТОРЫМИ НАДО ЖИТЬ

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ПОХОДЫ К ВРАЧУ, А ПОМЕРЕТЬ СЛИШКОМ РАНО ВСЕ-ТАКИ НЕ ХОЧЕТСЯ? ТОГДА САМ СЛЕДИ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОРГАНИЗМА, МН ПОДСКАЖЕТ – КАК.

ТЕКСТ: ДЖУЛИ СТЮАРТ

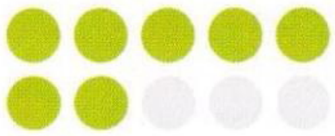


Простая мысль: ты должен не только выполнять базовые требования организма (Какие? См. далее), но и регулярно интересоваться, что вообще происходит у тебя внутри. Потрать два часа, сходи в ближайшую лабораторию, сдай кровь из вены и попроси проверить перечисленные ниже показатели. Так ты узнаешь, насколько велик риск, что ты окажешься на больничной койке с одной из наиболее вероятных для современного мужчины болезней.

14

клетчатка

Пищевые волокна отлично стимулируют работу кишечника, поэтому с ними ты будешь засиживаться в туалете, только если тебе попадется интересная заметка в Men's Health. Кроме того, согласно исследованию, опубликованному в журнале American Journal of Clinical Nutrition, те, кто поглощает достаточно клетчатки, минимизируют свои шансы умереть от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому ешь богатые ею продукты — например, стручковую фасоль (5 г пищевых волокон на 100 г), тыкву (4 г на 100 г) и брюссельскую капусту (4 г на 100 г). Твоя цель — поглощать каждый день минимум 14 г клетчатки на каждые 1000 ккал пищи.



часы сна

Будешь спать меньше — болезни не заставят себя ждать. Ученые уже давно связали хронический недосып, например, с повышенным риском ожирения и сердечных заболеваний. Мучает бессонница? Главное, не пытайся лечить ее парой пива на диване перед телевизором. Лучше хорошенько настрой свои внутренние часы. Не только ложись и вставай 7 дней в неделю в одно и то же время, но также завтракай, обедай и ужинай всегда строго по расписанию.

10 000

шаги

От инфаркта не обязательно убегать, можно и пешком уйти. Мужчины, которые проходят 10 000 шагов и больше в день, подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний на 69% меньше, чем те, кто не так подвижен. Если у тебя есть смартфон с датчиком ускорения, то тебе стоит воспользоваться приложением-шагомером. Как показало исследование, проведенное учеными Гентского университета, с шагомерами люди проходят в день в среднем на 896 шагов больше, чем без них.

3,37

холестерол-ЛПНП

Именно липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) отвечают за отложение холестериновых бляшек на стенках сосудов. Если их содержание в крови выше 3,37 ммоль/л, у тебя повышенный риск атеросклероза и ишемической болезни сердца. Чтобы снизить этот показатель, ешь как скандинавы: пичкай себя рыбой, хлебом с отрубями и ягодами.

1,7

триглицериды

Твой организм перерабатывает лишние калории в эти жиры и выбрасывает их в кровь. Слишком высокий уровень (от 1,7 ммоль/л) приводит к закупорке артерий, что может спровоцировать инфаркт или инсульт. Справиться с этой напастью поможет рыбий жир в капсулах. Ежедневный прием 3-4 г этого препарата понижает содержание триглицеридов в крови на 20–50%.

7

глюкоза

Диабет не приходит внезапно, но часто его приближение можно определить только с помощью лабораторных анализов. Чтобы заметить незначительные нарушения в углеводном обмене, которые диабетом еще не называются, но, скорее всего, ведут именно к нему, сделай анализ крови на глюкозу. Если содержание сахара во взятой натощак крови превышает 7 ммоль/л, поспеши к врачу — ты вышел за пределы нормы. Все в норме, но ты готов к профилактике? Тебе поможет кардио. Аэробные тренировки улучшают углеводный обмен эффективнее анаэробных, причем оптимальный режим занятий — 5 дней в неделю по часу с частотой пульса 70–80% от максимума.

гликированный гемоглобин

Анализ на глюкозу показывает, как работает твой углеводный обмен в данный момент. Но это еще не все: тебе следует узнать, как он вел себя в течение последнего месяца-двух, чтобы забыть о диабете. Сдай кровь на содержание гликированного, то есть соединенного с сахарами, гемоглобина (норма — не больше 6%). Вышел за рамки? Сходи с этим анализом к врачу. Ну и занимайся кардио, как описано выше.

10

тестостерон

Низкий уровень тестостерона не только делает твое тело дряблым. По данным ученых из Университета Кембриджа, содержание этого гормона в крови ниже 19 нмоль/л повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30% (а вообще, границы нормы для мужчин 20–40 лет — интервал 17–24 нмоль/л). Согласно результатам исследования, опубликованного в журнале Biological Trace Element Research, ежедневные 10 мг магния на каждый кг твоего веса повысят содержание мужского гормона в твоем организме независимо от того, занимаешься ты спортом или нет. Но, согласно этому же исследованию, если вместе с приемом магния регулярно ходить в зал, то тестостерона у тебя прибавится еще больше.

ВОЗРАСТ	ДГЭА-СУЛЬФАТ
20–29	280–640 мкг/дл
30–39	120–520 мкг/дл
40–49	95–530 мкг/дл

ДГЭА-сульфат

Исследования связывают падение содержания в крови гормона дегидроэпиандростерона (ДГЭА) с повышенным риском дегенеративных заболеваний всего — начиная от нервной системы и заканчивая суставами, — а также ускоренным старением. Если твой уровень ДГЭА упал ниже приводимых здесь норм, иди к врачу. Ты же еще не готов стареть.

ГОРМОН	НОРМА
Тиреотропный гормон (ТТГ)	0,4–4,0 мЕд/л
Трийодтиранин свободный (Т3)	2,6–5,7 пмоль/л
Тироксин свободный (Т4)	9–22 пмоль/л

Гормоны щитовидной железы

Эти гормоны регулируют самые важные механизмы в твоем организме: половое влечение, обмен веществ, процессы в коре головного мозга. Если вышел за пределы нормы, беги к эндокринологу, чтобы определить причину. Самолечением щитовидки заниматься не стоит.

меланома

Если ты заметишь меланому, то есть злокачественную опухоль, в которую может переродиться любая родинка, когда ее толщина будет не больше 1 мм, твои шансы выжить в течение следующих 5 лет — 90%. Если не заметишь и запустишь, тебе останется жить 5–9 месяцев. Чтобы выявить меланому на ранней стадии, в возрасте 20–40 лет проходи профилактический осмотр у дерматолога раз в 3 года, после 40 лет — 1 раз в год. Между посещениями врача регулярно осматривай свое тело сам в поисках родинок, которые вдруг начали расти и изменяться. Как узнать меланому? Поищи ее фотографии в сети — будешь знать врага в лицо.

4

тест на здоровье предстательной железы

Начал вставать посреди ночи, чтобы слить балластную жидкость в унитаз? Возможно, у тебя просто немного увеличилась предстательная железа, такое случается с возрастом. А еще, возможно, у тебя начался воспалительный процесс в мочевом пузыре, или, например, появилась злокачественная опухоль там же или в предстательной железе. Оцени здоровье своей мочеполовой системы в первом приближении с помощью теста, разработанного Элом Барагви, профессором урологии Университета Колорадо. Если набрал больше 4 баллов, не медли с походом к врачу.

СЧИТАЙ ТАК:
0 — "никогда",
2 — "иногда",
3 — "почти всегда".

ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ КАК ЧАСТО ТЫ...

...чувствовал, что не до конца опорожнил мочевой пузырь после того, как закончил мочиться?

...испытывал трудности с задержкой мочеиспускания?

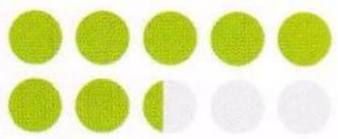
...просыпался ночью, чтобы помочиться?

...мочился слабой струйкой?

ПЯТЬ

С-реактивный белок

Это тот самый дым, без которого не бывает огня. Твоя печень увеличивает выработку С-реактивного белка в ответ на воспалительные процессы, паразитарные инфекции, а также травмы и опухоли, сопровождающиеся некрозом тканей. В норме содержание этого белка в крови должно укладываться в интервал 0–5 мг/л. Если не укладывается, пора к врачу искать огонь — дым-то уже глаза режет.



мочевина

Повышенное содержание мочевины в крови приводит к появлению камней в почках, а также к воспалительным заболеваниям суставов. Считается, что этой кислоты в твоем организме становится больше, если ты налегаешь на богатые пуринами продукты — красное мясо, морепродукты, бобовые. Однако главная причина гиперурикемии (то есть избытка мочевины) у современного человека — алкоголь. Если анализ показал, что мочевина в крови у тебя зашкаливает (больше 6,4 ммоль/л), прекращай заливать за воротник, особенно если ты любишь богатое пуринами пиво. Кроме того, гиперурикемия может быть признаком нарушения работы почек.

гомоцистеин

Эта аминокислота, по сути, — промежуточный участник твоего обмена веществ. Но с возрастом все больше гомоцистеина выбывает из этого цикла и накапливается в плазме крови. Причем если ты любишь кофе, сигареты и спиртное, то, скорее всего, гомоцистеин поступает в твои кровеносные сосуды в повышенных количествах, провоцирующих атеросклероз, болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие. Если ты вышел за пределы нормы (16,2 мкмоль/л), примени фолиевую кислоту и витамин B_{12}. Эти вещества помогают твоему организму разлагать гомоцистеин. В каких продуктах их искать — смотри на Mhealth.ru.

0,5

отношение обхвата талии к росту

Это самый простой способ проверить, насколько ты в форме. Возьми сантиметр и измерь обхват живота на уровне пупка. Полученная цифра должна быть как минимум в 2 раза меньше твоего роста. Не уложился в норматив? Приступай к метаболическим тренировкам, благо таких у нас полно. Ищи их на Mhealth.ru.

50

максимальное потребление кислорода (МПК)

Чем больше кислорода ты расходуешь при пиковых нагрузках, тем эффективнее работает твоя сердечно-сосудистая система и тем больше у тебя активных мышечных волокон. МПК — это и есть количество кислорода в мл, которое твой организм сжигает на кг твоей массы за 1 мин., работая на пределе. Если ты тренируешься, чтобы быть, в первую очередь, здоровым, то для тебя это главный показатель эффективности занятий. Проблемы с сердечно-сосудистой системой начинаются, когда твой МПК падает ниже 50 мл/кг в мин. Чтобы померить МПК, тебе надо найти поликлинику, больницу или санаторий, в котором диагностируют по методу эргоспирометрии, то есть гоняют пациентов на велотренажере или беговой дорожке, одновременно контролируя количество вдыхаемого и выдыхаемого подопытным кислорода. Расстроил результат эргоспирометрии? Самый эффективный способ повысить МПК — высокоинтенсивный интервальный тренинг. Ищи ВИИТ-программы на Mhealth.ru.

22

процент жира в организме

Если ты с успехом прошел тест талии сантиметром, проверь свои запасы жира более современным методом. По словам Дэвида Нимана, директора лаборатории исследования человеческих возможностей Аппалачского университета, даже спортсмены нередко таскают в себе лишний вес и не подозревают об этом. Чтобы узнать, каков процент жира в твоем организме, пройди обследование методом биоимпедансометрии. У здорового мужчины этот показатель должен укладываться в интервал 10–22%. ■

ОКАЯННЫЕ ДНИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖЕНСКИЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ БЕЗ ЖЕРТВ И РАЗРУШЕНИЙ – НО С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ПОЛЬЗОЙ.

ТЕКСТ: АСЯ КАЗАНЦЕВА, КИРИЛЛ КУРЛОВ
ФОТО: VICTORIA JANASHVILI

Да, нас тоже немного корежит от этой темы. Кровь, слезы, временный целибат... Лучше даже не думать об этом. Но! Безусловное право ничего не знать о том, что происходит внутри женщины, имеет только мужик, живущий с другим мужиком (и это совсем не наш вариант). А невежды нормальной ориентации рискуют не только расположением партнерши, но и собственными нервами/сексуальной жизнью. Ты, конечно, можешь отправиться на рыбалку, не запариваясь, кто ловится в облюбованном тобой месте, на что этот "кто" клюет и в какое время суток стоит забросить крючок. Но не жалуйся потом, что твой кукан так и остался сухим.

ВСЕ, НА ЭТОМ ЗАВЯЗЫВАЕМ С МЕТАФОРАМИ и переходим к теории. Итак, тебя угораздило связаться с женщиной. Поздравляем.

Факт первый из тех, что тебе нужно знать: не все в вашем общении зависит от вас — очень многое зависит от темных природных сил, которые в просторечии называются прогестерон и эстроген (разъяснения дадим позже). Управлять ими практически невозможно, но для начала просто испугайся и запомни эти названия.

Факт второй: принципиальная разница между мужчинами и женщинами заключается, как это ни банально, в количестве половых клеток. Ты ежедневно выдаешь на-гора порядка 300 миллионов сперматозоидов. Женский организм за весь месяц формирует одну-единственную яйцеклетку. Неудивительно, что целый ряд физиологических процессов направлен на обеспечение максимально благоприятных условий для этой эксклюзивной драгоценности (и для потенциального эмбриона!). А уж насколько это соответствует интересам современной женщины и ее партнера, с точки зрения эволюции — дело десятое.

Вкратце менструальный цикл выглядит так. Всю первую половину месяца происходит созревание яйцеклетки. Одновременно матка наращивает новый эпителий (слизистую оболочку), чтобы в него мог заселиться зародыш. В середине цикла происходит овуляция — выход яйцеклетки на боевые позиции. Всю следующую неделю организм пребывает в позиции голкипера: ему нужно ухватить и надежно зафиксировать беременность. Наконец, в последнюю неделю цикла становится понятно, что ребенка в этот раз не будет, и организм разочарованно готовится отправить в утиль не понадобившийся реквизит (речь все о том же эпителии). День, когда обломки этих декораций появляются на свет, и есть первый день, с которого отсчитывают начало следующего цикла. Не пропусти этот момент (как это сделать — уже твоя забота)! Ведь именно с него и начинается наш специальный репортаж из внутреннего мира твоей женщины.

ДЕНЬ

1-7

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Мускулатура матки сокращается, чтобы эффективнее отслоить эпителий. Три четверти женщин в это время испытывают боль внизу живота и совершенно не расположены ни двигаться, ни работать, ни радоваться жизни. Многие вынуждены принимать обезболивающее. К счастью, боль обычно проходит за день-два, параллельно улучшается настроение (в сравнении с последней неделей цикла, см. ниже) и уже на третий-четвертый день женщина бодра и весела.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ Относиться сочувственно, ждать, когда пройдет. Если боль всерьез мешает жизни или продолжается больше трех дней, стоит уговорить любимую посоветоваться с гинекологом. Вполне вероятно, что врач предложит противозачаточные таблетки: они снижают гормональные бури, а значит, и интенсивность месячных и выраженность болевого синдрома.

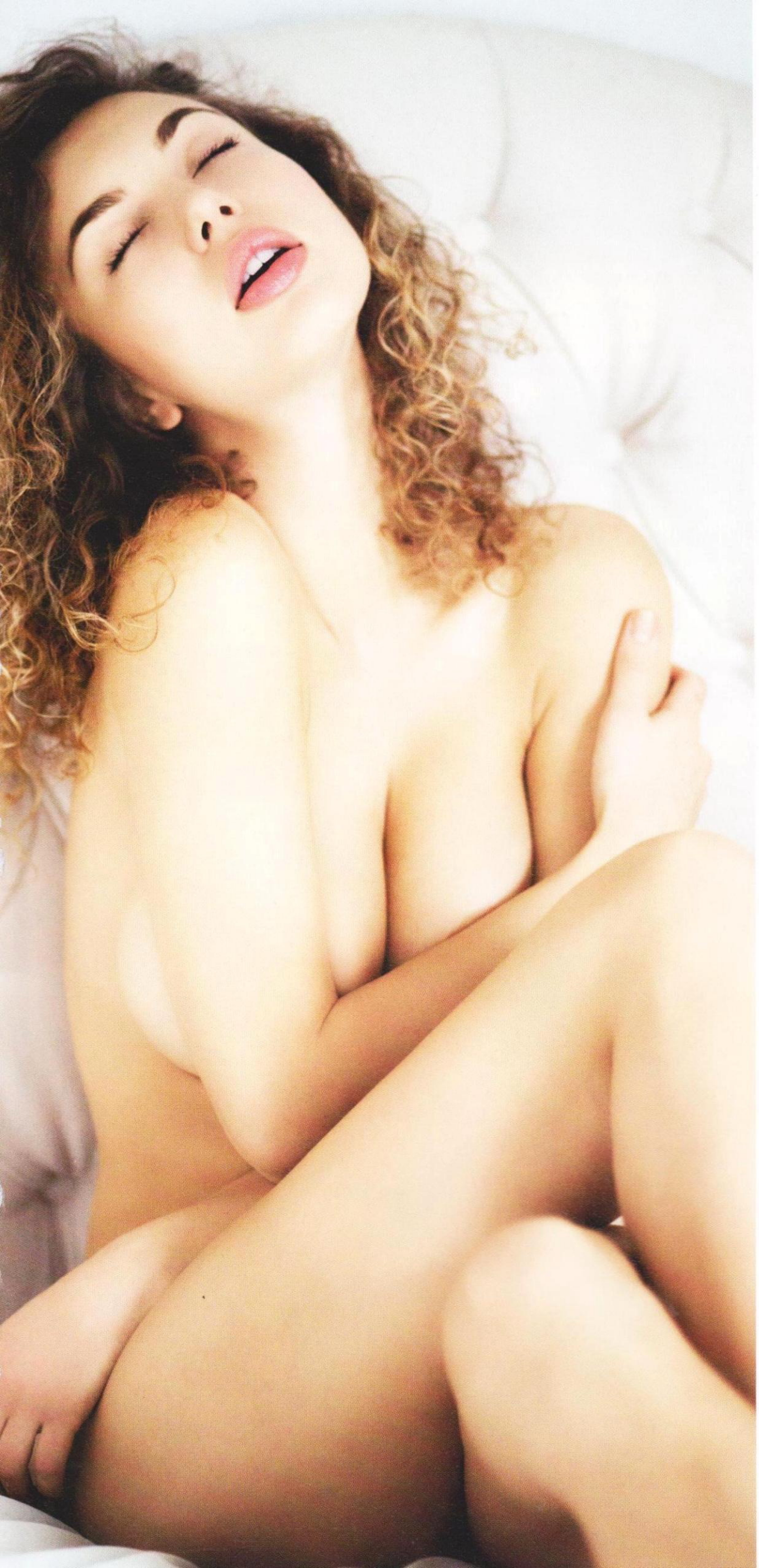
Ты слышал, что врачи не рекомендуют заниматься сексом во время менструации? На самом деле единственная научно обоснованная претензия — это повышенная вероятность передачи инфекций. Если вы, как подобает идеальной паре, в начале отношений вместе посетили венеролога, то сексом заниматься можно (если хотите перестраховаться — используйте презерватив). Многим женщинам во время месячных достичь вагинального оргазма легче, чем обычно, — причина в усиленном кровоснабжении малого таза. А ведь оргазм — это не только удовольствие, но и прекрасное средство против боли!

СПОРНАЯ ИДЕЯ Многие отмечают, что в эту неделю женщины, как подорванные, начинают заниматься стиркой-уборкой. “На самом деле повышенное стремление организовать пространство вокруг себя проявляют только дамы с тревожным характером. А уж если она и в обычные дни не терпит беспорядка, то во время менструации это превратится в манию”, — развенчивает миф психиатр Бриг Сударсанан из Роклендского госпиталя (Нью-Дели, Индия). Предложи ей провести генеральную уборку в квартире, в любом случае будешь в плюсе: или станет чище, или выяснится, что у твоей партнерши стабильная психика, которую никакой пылью не разбудишь.

А ЕСЛИ ОНА НА ТАБЛЕТКАХ?

Оральные контрацептивы содержат химические аналоги прогестерона и эстрогена и за счет этого обманывают эндокринную систему. Организму кажется, что все необходимое уже есть, и он не стимулирует выработку собственных гормонов. Из-за этого большинство циклических изменений у женщины, принимающей таблетки, выражено намного меньше. Например, исследование, в котором сравнивалось количество чаевых у стриптизерш в разных фазах цикла (см. на странице справа), показало: с таблетками танцовщица в период овуляции зарабатывает на $100 меньше, чем без оных.

Но закон подлости еще никто не отменял — хорошие вещи из-за контрацептивов и впрямь становятся менее выраженными, а вот наш любимый ПМС, наоборот, у некоторых бедняжек только усиливается (ведь снижение уровня прогестерона в конце цикла происходит более резко). Впрочем, таблетки препятствуют нарастанию эпителия в матке, а значит, месячные заканчиваются быстрее. Попробуй тут выбери, какой вариант лучше.



ДЕНЬ

8-14

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Все отлично. Уровень женских половых гормонов — эстрогенов — растет, и с каждым днем твоя девушка чувствует себя все более привлекательной и полной сил. В этот период у нее улучшаются вербальные способности, так что она легко формулирует свои мысли и даже способна внимательно выслушать тебя. С другой стороны, уровень пространственного мышления снижается (хотя, казалось бы, куда ниже?). Бесполезно сердиться, когда она тупо крутит карту в попытках понять, нужно ли было повернуть направо семь развязок тому назад.

Зато она с каждым днем становится все более сексуальной (как внешне, так и по поведению). Все дело в том, что примерно на 14-й день цикла происходит овуляция — выход на оперативный простор созревшей яйцеклетки, жаждущей встречи со своим ненаглядным сперматозоидом. Ближайшие к овуляции дни (до и после этого события, которого ты, может, и не заметишь) — пик фертильности женщины. То есть именно в это время она готова и хочет вступить в контакт с самцом и понести от него.

Нагляднее всего эффект овуляции продемонстрировал лауреат Шнобелевской премии Джеффри Миллер: он доказал, что профессиональные стриптизерши, танцующие на коленях заказчика, на пике цикла получают вдвое больше чаевых, чем во время месячных. Более того, он выяснил, что изменения уровня чаевых в течение месяца в точности совпадают с графиком колебаний эстрогена во время менструального цикла.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ В принципе, все что хочешь: она ехидна и остра на язык, но толерантна. Исследования, анализирующие смену сексуальных предпочтений во время цикла, показывают, что в середине месяца женщине не нравятся грубые мачо. Не стесняйся среди бела дня закинуть ее на спину и потащить в койку — скорее всего, она останется довольна, даже если обычно предпочитает более вежливое обращение. И, конечно, пользуйся презервативами (или, наоборот, выброси их — зависит от задачи).

СПОРНАЯ ИДЕЯ Дай барышне денег и отправь ее на шопинг в компании подруг. Ученые из Техасского университета (США) доказали, что во время овуляции у женщин обостряется желание конкурировать друг с другом, и при покупке одежды в присутствии других красоток они выбирают более сексуальные наряды, чем обычно.

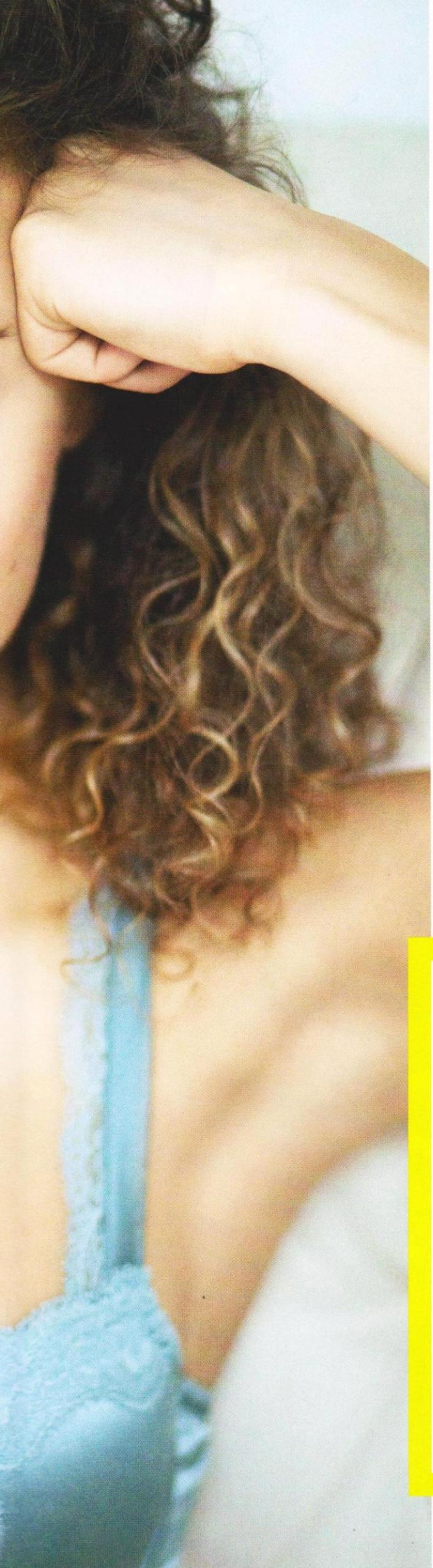
ДЕНЬ

15-21

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Организм с интересом прислушивается к себе: произошло ли оплодотворение? В этот период растет уровень прогестерона — этот гормон может понадобиться для поддержания беременности. А заодно прогестерон оказывает противотревожное воздействие. Женщина спокойна, расслаблена, печет пироги и умиляется при виде котяточек. Уровень эстрогенов в ее организме в это время падает. Соответственно, вербальные способности ухудшаются, а пространственное мышление, наоборот, становится лучше, чем перед овуляцией.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ Наслаждаться тихими мещанскими радостями. Валяться с ней в обнимку на диване и смотреть кино. Просить приготовить что-нибудь замысловатое. Можно подарить ей крысенка. Постарайся получить на этой неделе максимум удовольствия от совместной жизни и запастись терпением — на следующей неделе оно тебе понадобится!

СПОРНАЯ ИДЕЯ Можешь, наконец, побриться и перестать принимать героические позы. Университет Сент-Эндрюс представляет результаты исследования: в период после овуляции (когда, теоретически, зачатие уже зафиксировано) женщина желает видеть рядом с собой партнера, с которым можно долгое время растить малыша: стабильного, здорового, ухоженного, лишенного агрессии и (!!!) даже в чем-то смахивающего на женщину. На последнее требование, впрочем, не обращай внимания — обойдутся.



ДЕНЬ

22-28

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Ничего хорошего! Всю предыдущую неделю в ее организме было много-много прогестерона. Продукты его переработки, как доказали в 2011 году шведские ученые, оказывают на мозг мощный противотревожный эффект — они связываются с теми же рецепторами, что и бензодиазепиновые транквилизаторы (слышал про валиум?). А теперь, перед месячными, уровень прогестерона падает, и женщина в буквальном смысле чувствует себя так, как будто бы ее резко сняли с успокаивающих препаратов. Из-за этого ей очень, очень, очень (один из авторов текста — девушка. Простим ей лишний драматизм, ладно? — *МН*) страшно и тревожно, хоть она и понимает, в чем дело. К сожалению, предменструальный синдром — это не выдумки истеричных барышень, а признанное заболевание. Оно буквально валит с ног 2–10% женщин (процент зависит от возраста), а еще у 80% страдалиц наблюдаются те или иные его симптомы. Обычно самые сильные проблемы связаны как раз с перепадами настроения, а пик переживаний может происходить у разных женщин в разное время: у кого-то — за неделю до месячных, у кого-то — в последний день перед ними.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ Глубоко вдохнуть. Посчитать до десяти. Открыть рот. Сказать: “Милая, я тебя люблю. Очень. Ты моя единственная. Я никогда тебя не брошу. Я принес тебе браслетик”. Повторять до устойчивого закрепления результата. Со всеми упреками соглашаться и просить прощения. Аккуратно отклоняться от домашней утвари, которую она швыряет. Намазать йодом свою расцарапанную физиономию. Попробовать отвлечь сексом. Терпеть. Если ты сможешь это пережить, то самое позднее через неделю ей станет стыдно и она будет тебя умасливать, подлизываться и соглашаться на все, включая покупку нового мотоцикла. Держись.

СПОРНАЯ ИДЕЯ Отвлеки ее сладеньким или, чего уж там, своди во вкусный ресторан. Университет Гонконга сообщает результат многолетних наблюдений: в период ПМС женщины поглощают на 214 ккал в день больше, чем обычно (очевидно, стараясь заглушить тоску-печаль). Только удачный ответ на вопрос “А я не растолстела?” приготовь заранее. ■

ОПАСАЙСЯ “БЕЗОПАСНЫХ ДНЕЙ”!

Ты, может, изучал в институте теорию вероятностей? Впрочем, изучал не изучал, а вероятность забеременеть в середине цикла по-любому выше, чем в начале или в конце.

По оценке американского Минздрава, секс непосредственно в день овуляции может сделать тебя счастливым отцом с вероятностью 33%, а если отсчитать всего четыре дня назад, то этот показатель уже снижается до 10%, и так далее. Как раз в этом смысл религиозных правил (например, в иудаизме), запрещающих секс во время месячных и несколько дней после, — нечего заниматься бессмысленными глупостями, детей заводить надо. Тем не менее многие из нас родились именно благодаря вере наших родителей в безопасные дни.

Индекс Перля, оценивающий эффективность способа контрацепции, для календарного метода равен 20–40. Это означает, что минимум 20 из 100 женщин, предохраняющихся “подсчетом дней”, столкнутся с незапланированной беременностью в течение ближайшего года.

Причины: во-первых, у многих женщин длительность той или иной фазы цикла отличается от среднестатистической и запросто можно промахнуться; во-вторых, твой гордый сперматозоид сохраняет живучесть в теле женщины до 5 дней — попав внутрь в “безопасный день”, он вполне может дождаться выхода яйцеклетки. Будь осторожен.

PASSPORT

СТРЕСС

Я ЛЕЧУ, ТЫ ЛЕТИШЬ

РЕДАКТОР MH СЕРГЕЙ ЗУЕВ ВРЕМЕНАМИ ВЕДЕТ СЕБЯ СТРАННО: НЕРВНО СЖИМАЕТ РУЧКИ КРЕСЛА, ДЕРГАЕТСЯ, ВРАЩАЕТ ГЛАЗАМИ, ПОТЕЕТ, БОРМОЧЕТ СЕБЕ ЧТО-ТО ПОД НОС... ТАК КАК ПРОИСХОДЯТ ЭТИ МЕТАМОРФОЗЫ ОБЫЧНО В САМОЛЕТЕ, МЫ РЕШИЛИ, ЧТО У ЗУЕВА — АЭРОФОБИЯ, И ОТПРАВИЛИ ЕГО НА КУРСЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ ЭТОЙ МОДНОЙ ЗАРАЗЫ. ВОТ ОТЧЕТ БЫВШЕГО АЭРОФОБА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

PASS
13F

Не помню, когда первый раз я задумался о том, что эта громадина с крыльями может рухнуть. Вспоминается рассказ сестры, как однажды они в полете попали в грозовую тучу... Случайно схваченный по телевизору фрагмент фильма "Пункт назначения" — тот самый, где на взлете взрывается самолет... Папин рассказ, как он сажал борт с загоревшимся двигателем (да, мой отец — летчик). Смешаем это все, добавим с десяток нервных телерепортажей об авиакатастрофах — и вот я уже стою перед неприметной дверью с табличкой "Летаем без страха" на окраине терминала "Е" аэропорта Шереметьево.

За пару недель до этого в новостях прошло сообщение: в главном аэропорту страны открылся экспресс-центр помощи аэрофобам "Летаем без страха" ("Авиапсихолог с помощью уникальных методик и современного оборудования облегчит состояние пассажира и поможет справиться с паникой перед полетом"). Редакция, ехидно улыбаясь, заявила: "Все, хорош терпеть твои закидоны. Собирайся и поезжай". Стучусь, открываю дверь. Половину небольшого кабинета занимает салон авиалайнера в разрезе. Сиденья с ремнями, иллюминаторы с пейзажем — все на месте. На одном из сидений скучает женщина: забралась с ногами в кресло, задумчиво смотрит в "окно".

– Добрый день! — сообщил я о своем присутствии.

Женщина перевела взгляд с иллюминатора на меня.

– Добрый день. Что у вас?

– Ну... я боюсь летать... (в смысле — "что у вас"? Картошку я предлагаю по госцене, возьмете?)

– Знаете, ко мне сейчас должен прийти клиент... — женщина обеспокоенно посмотрела на часы. — А впрочем, немного времени у нас есть. Что вас беспокоит, в двух словах?

Я уселся в широкое кресло напротив "салона самолета" и задумался. Разве не всех беспокоит одно и то же? Что у этой штуковины какая-нибудь деталь треснет в воздухе, и, истошно вопя, мы будем нестись к земле несколько минут, которые покажутся вечностью, от перегрузок у меня лопнет что-нибудь важное в организме, и в страданиях я умру. Как это — в двух словах?

– Меня беспокоит, что самолет упадет. И мне кажется, все это грозит мне мучительной смертью.

Мы с женщиной несколько секунд смотрим друг другу в глаза, затем она

берет со столика игрушечную модель пассажирского авиалайнера.

– Сейчас я вам объясню, почему самолет никак не может упасть. Помните физику? Помните, что такое подъемная сила?

Я чувствую себя мальчишкой, которому мамина подруга объясняет, что никаких монстров под кроватью нет.

– Когда самолет набирает скорость на взлете, под крыльями и фюзеляжем появляется подъемная сила, которая не дает ему упасть. И упасть он никак не может, пока у него есть что? Ско-орость. А если вдруг во время полета скорости по какой-то фантастической причине стало не хватать, он всегда может набрать ее, опустив нос и какое-то время планируя вниз, — женщина наклонила игрушечный самолетик, — понимаете?

В подобном разъяснительном ключе мы продолжали общаться еще около 20 минут.* Успокоила ли меня наша беседа? Возможно. Но я сильно сомневаюсь, что это поможет мне справиться с моей аэрофобией. Я полагаю, моя аэрофобия съест эти разъяснения на завтрак.

*ОТ РЕДАКЦИИ: Занятие с психологом длится 30–60 минут, и оно абсолютно бесплатно. Правда, если хочешь посидеть в макете самолета (что, как говорят специалисты центра, поможет тебе сначала активировать свои страхи, а затем справиться с ними, не залезая в реальный самолет), тебе лучше не появляться в Центре неожиданно, как Зуев, а записаться заранее. И тебе не повезло, если твой рейс пришелся на выходной день. По выходным кабинет в Шереметьево не работает.

"Важно понимать, действительно ли у тебя фобия, или ты просто боишься летать, — так позже рассуждала про мой поход практический психолог Каминат Касимова. — Предполетная тревога — это нормально. Ведь самолет для тебя суть непривычная среда, к тому же ты никак не контролируешь происходящее. Дефицит данных — одна из причин тревоги, так что информационная обработка пациента действительно может сильно помочь делу. А вот фобия — это состояние навязчивого патологического, необратимо обостряющегося страха. У человека проявляются разные физиологические реакции (покраснение, бледность, тремор, усиленные потоотделение и сердцебиение, одышка) вплоть до панических атак. В этом случае ты можешь выучить все про подъемную силу назубок, да хоть сдать экзамен по аэродинамике, — и все равно это будет как мертвому припарка".

Словно прочитав на моем лице сомнения, специалист центра оживилась:

– Вы можете записаться на наши курсы. В программу входит и психологический тренинг, и настоящий авиаперелет под контролем специалистов...

Да, разговоры разговорами, а мне нужно что-то посерьезнее. Тем более что сайт курсов обещает и "посещение тренажера Airbus 320, на котором вы научитесь различать действительность и фантазии". Мне казалось, что последнему меня научила еще моя бывшая. Но проверить не мешает.

*****

Три часа дня, пятница. В аудитории авиационного учебного центра на севере Москвы собрались девять человек — полная группа. Пара хмурых бизнесменов в рубашках, улыбчивая девушка модельных пропорций, беспокойная бизнесвумен, чья-то обеспеченная жена в украшениях — я будто на собрании ТСЖ в элитном жилом комплексе. "Я только двух вещей боюсь — самолетов и прокуратуры, — доверительно сообщил мне один из бизнесменов, сидевший по соседству. — Вообще, когда выпью, нормально летаю. Но все-таки понять хочу, в чем тут дело".

Наша скупая беседа прервалась, когда в аудиторию влетел Алексей Герваш ("Пилот, авиационный психолог, специалист с мировым именем..."). Прямо с порога специалист перешел к делу:

– В ближайшие несколько часов я объясню вам, почему бояться авиаперелетов сегодня — величайшая глупость.

Годами страдавшая от глупости аудитория обратилась в слух. Преподаватель выдержал театральную паузу и продолжил:

– Вы скажете мне: самолеты разбиваются. Да, друзья, бывает. Но это случается крайне редко, и самолет по-прежнему остается самым безопасным средством передвижения. Назовите мне хоть один процесс нашей жизнедеятельности, который абсолютно безопасен. Вы можете поскользнуться на улице и упасть головой на бордюр, или подавиться за ужином, или на вас может рухнуть крыша торгового центра, в который вы отправились за покупками. Запомните: в самолете за вашу жизнь отвечает множество систем и профессионалов. Где еще вы найдете такой уровень безопасности?*

*ОТ РЕДАКЦИИ: Вот конкретные цифры: в России за 2012 год в ДТП погибло 27 991 человек (данные ГИБДД РФ). За тот же период авиакатастрофы, в которых участвовали самолеты отечественных авиакомпаний, унесли жизни 93 человек (по данным консультативно-аналитического агентства "Безопасность полетов"). Получается, ездить на машине в нашей стране в 300 раз опаснее, чем летать на самолете.

– Главная проблема аэрофобов — неспособность задействовать, как я это называю, high-level thinking (мышление высокого уровня — *прим. МН*) или, другими словами, взглянуть на свои страхи здраво, — продолжал Алексей. — Вот вы чего боитесь?

Аудитория загалдела:

– Старые самолеты развалятся! Двигатели сломаются! Попадем в турбулентность!

А ТЫ БОИШЬСЯ ЛЕТАТЬ?

Исследовательский центр портала Superjob.ru по нашей просьбе задал этот вопрос отдельно мужчинам и женщинам. Дамы оказались (сюрприз!) трусливее нас с тобой.

ДАННЫЕ: ОПРОШЕНО 3200 ЧЕЛОВЕК, 12.2013

Преподаватель терпеливо выписал все на доску, отряхнул руки и лучезарно улыбнулся:

– Неужели вы думаете, что руководители крупных авиакомпаний могли бы спать спокойно по ночам, если бы знали, что один из их лайнеров вот-вот развалится, унеся с собой десятки или сотни жизней?

– Ну не знаю. Все мы тут коммерсанты и иногда делаем то, за что надеемся не попасть на нары, — буркнул мой сосед.

– Ну вот смотрите. Средний возраст авиапарка компании "Трансаэро" — 15 лет. Как, к примеру, и у американской Delta. Опасно ли летать на таких самолетах? За 22 года существования "Трансаэро" на ее рейсах не погиб ни один человек. Delta входит в список самых безопасных авиакомпаний Северной Америки!

Позже этот тезис мне прокомментировал пилот Сергей Иванов, 20 лет летавший самолетами "Аэрофлота": "За всю свою карьеру я ни разу не узнавал, сколько лет самолету, на котором мне предстоит лететь. Незачем. Ведь изношенные детали заменяют, самолет постоянно проверяют, и сколько ему лет — год или пятнадцать — абсолютно все равно". Выходит, в этом Герваш прав.

– Что касается двигателей, — неумолимо продолжал наш преподаватель, — то современный самолет способен без проблем лететь и на одном. Шанс, что откажут оба, — минимален, один на несколько десятков тысяч. А если это все-таки произойдет, с крейсерской высоты в 10 км самолет способен планировать в течение 40–60 минут. Этого времени хватит, чтобы добраться до какого-нибудь аэродрома. С учетом этого построены все маршруты в мире, в том числе — и межконтинентальные. Почему, как думаете, вы летите в Штаты через Исландию и Канаду?

За окном темнело. Наш преподаватель рисовал на доске горячие и холодные молекулы (что такое "воздушные ямы", и почему самолет в полете трясет?), демонстрировал ролики на "ютубе", в которых самолеты садились с одним крылом, жонглировал статистикой и время от времени травил анекдоты. Девушка с пропорциями модели справа от меня тренировала свою роспись — исписала уже несколько листов. Наверное, недавно сменила фамилию. Все устали и хотели домой.

Наконец, Герваш, дорисовав очередную схему, вздохнул и опустился на стул:

– Ну что, кто-то тут еще боится летать?

– Да! — гаркнула тихая блондинка, просидевшая весь день за первой партой. Все остальные замешкались.

Тут мы вновь дадим слово психологу Каминат Касимовой: "Когда проблема коренится в нашем бессознательном, взывать к логике — пустое занятие. К примеру, знаешь, есть такая антофобия — боязнь цветов. Если человек не имбецил, он прекрасно понимает, что гибискус его не съест, а люстики против него ничего не замышляют. Но сделать он с собой ничего не может. Непродолжительные групповые курсы вряд ли вообще кого-либо способны избавить от настоящей фобии. Здесь необходима кропотливая психотерапевтическая работа".

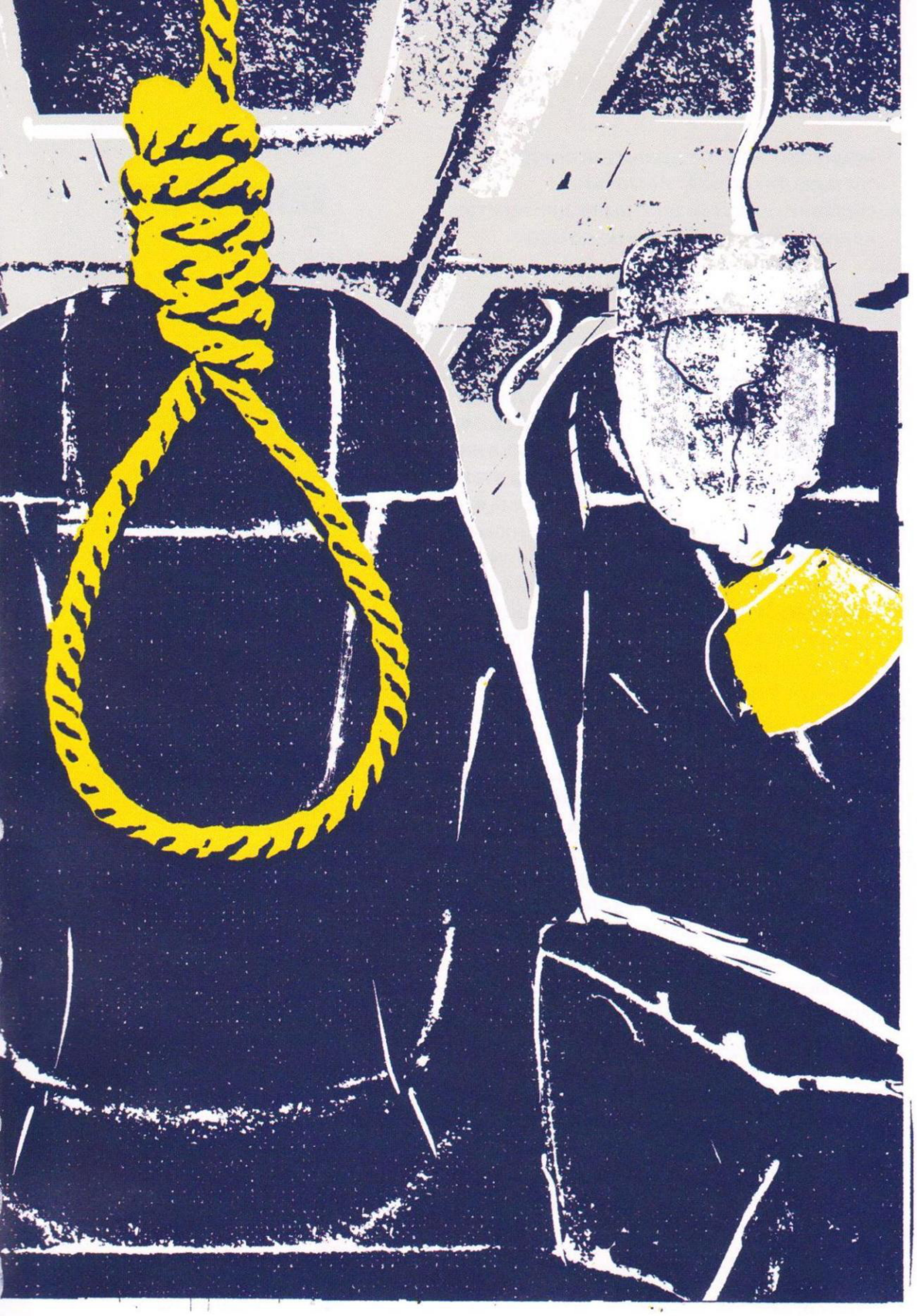
В гардеробе я столкнулся с той самой блондинкой:

– Ну как вам?

– Знаете, недавно мне приснился страшный сон, — у девушки вдруг заблестели глаза. — Авиакатастрофа, люди погибли... Я сходила к священнику, и он мне сказал, что иногда мы видим то, что произойдет. А потом по новостям этот самолет показали — ну тот боинг, который в ноябре в Казани разбился.

*****

Суббота, полдень. В ангаре на Кутузовском проспекте нас встречает Герваш в форме пилота. Перед нами на гидравлических ногах — конструкция, напоминающая одновременно НЛО и торт "Чародейка". Это и есть авиатренажер, который призван избавить меня от фантазий — он только снаружи такой, а внутри полностью дублирует кабину авиалайнера. Забираемся внутрь. За узкими окнами виртуаль-



ного самолета — зимняя ночь в аэропорту Цюриха, точнее, ее трехмерное изображение. Алексей набирает что-то на бортовом компьютере: "Взлетаем!" Самолет разгоняется и задирает нос. Я инстинктивно хватаюсь за ручку кресла. Несколько минут мы "летим". Вся посудина, как полагается, гудит, кренится и шатается в нужный момент, словом, полное погружение.

"А сейчас я покажу вам, на что способен современный самолет стоимостью 300 миллионов долларов..." Наш преподаватель то выключает двигатели, то кренит "лайнер" под пугающими углами, то пытается пустить его "в штопор" — и Airbus каждый раз уверенно справляется с ситуацией. "На реальном самолете, если ты пытаешься задрать нос настолько, чтобы потерять всю скорость, ручка бьет тебя током, — комментирует Герваш, — все сильнее и сильнее, пока ты ее не бросишь, а автопилот возьмет все под контроль. Защита от дурака!" Это, конечно, здорово. Но это же только тренажер, верно? А будь у пилота за спиной салон, полный живых людей, а перед глазами — реальная возможность погибнуть? Стал бы он так же беззаботно полагаться на автоматику? Так же безошибочно контролировать ее действия? Ну а если... а если... Черт. Кажется, я все еще аэрофоб.

"А что я вам говорила! — продолжает гнуть свою линию психолог Касимова. — В основе настоящей аэрофобии всегда лежит страх погибнуть, но к нему могут добавляться и другие причины. К примеру, у меня был клиент, которого в детстве укачивало во время езды в машине. Однажды они с семьей поехали на праздник, все нарядные, а мальчика стошнило на одежду, за что ему влетело от матери. Ребенок получил психологическую травму и страх тошноты. Прошло много лет, он без особых проблем летал самолетами, пока однажды его рейс не угодил в сильную грозу. Самолет бросает из стороны в сторону, вокруг сверкает и громыхает, они никак не могут сесть и кружат над аэропортом. И без того страшно, а тут его от болтанки и перепадов давления еще и укачало. Детская травма помножилась на переживаемый в конкретный момент страх, и у человека развилась аэрофобия. Тут надо не про двигатели рассказывать, а детскую травму извлекать и лечить. А еще, бывает, страх летать проявляется у людей с проблемами вестибулярного аппарата*.

***ОТ РЕДАКЦИИ:** Выйди на балкон. Если тебе страшно и с открытыми, и с закрытыми глазами — это невротический страх высоты, и тебе нужна психологическая помощь. А если страшно только с открытыми глазами — это, вероятнее всего, проблемы с вестибуляркой. Тебе надо посоветоваться с неврологом.

После занятия я поймал за пуговицу пресс-секретаря Центра Михаила Смирнова с целью выяснить, много ли людей выходят с курсов "исцеленными". "За год программу проходят 1000–1200 человек, — Михаил с готовностью забросал меня цифрами, — 99% демонстрируют улучшение. Но потом 8–10% сообщают, что аэрофобия вернулась".

Что ж, наконец все сходится. Очевидно, эти непробиваемые 8% — настоящие медицинские аэрофобы. А те, кто вылечился, — просто пугливые люди, которым действительно мож-

но помочь информационной накачкой. Кстати, по данным Национального института психического здоровья США, клинической аэрофобией в этой стране страдает 6,5% населения (в России подобный учет, увы, не ведется) — вполне похоже на статистику центра "Летаем без страха".

"Что делать этим 8–10%, которым не помогли разъяснения? — готова прийти на помощь Каминат Касимова. — Справиться с серьезной аэрофобией в группе можно при условии, что это будет психотерапевтическая группа, а не тренинговая. То есть когда с человеком будут проводить индивидуальную работу в присутствии и при активном участии группы. И то потом придется кое-что доделывать тет-а-тет. Необходимо установить и проработать причины, приведшие человека к фобии, а потом провести десенсибилизацию — отучить от привычки бояться".

*****

На третий, завершающий, день курсов группе предстоял перелет из Москвы в Петербург и обратно под тщательным присмотром Алексея Герваша. Я не полетел — у меня на носу и так значились командировка и отпуск с авиаперелетами, зачем лишний раз испытывать нервы? Не полетела также блондинка-тихоня, девушка с пропорциями модели, кажется, кто-то еще. Они записались на дополнительные занятия.

С тех пор прошло полтора месяца. За это время у меня было шесть авиаперелетов. И знаешь что? Я трясся, нервничал, потел и сжимал ручки кресла... пока в какой-то момент во мне не произошел перелом. Я выглянул в иллюминатор, куда обычно стараюсь не смотреть, и заметил, как красиво и беспечно проплывает под самолетом едва прикрытая облаками Земля. Я завороженно наблюдал за этим зрелищем, а затем завернулся в одеяло и заснул — кажется, первый раз в самолете. В курсах ли дело, или я вообще не был аэрофобом (ведь я боялся, но все-таки летал, а настоящий псих не заходит в самолет годами) — я не знаю. Но похоже, с чем угодно можно справиться. Начни вот с теста на аэрофобию — ищи его рядом. ■

АЭРОФОБ ЛИ ТЫ?

Мы попросили специалистов центра "Летаем без страха" помочь нам составить для тебя тест на боязнь полетов. Хватай ручку, выясним всю правду:

1

Пугает ли тебя вид самолета, пролетающего над вами?

- **А** Да, сильно..... 3 ☐
- **Б** Я чувствую дискомфорт..... 2 ☐
- **В** Мне нравится наблюдать за полетом со стороны, но в самолете мне неприятно..... 1 ☐
- **Г** Нет..... 0 ☐

2

Как ты себя чувствуешь во время турбулентности?

- **А** Мне все равно, турбулентность безопасна..... 0 ☐
- **Б** Ощущаю легкое волнение..... 1 ☐
- **В** Это самое страшное для меня в полете..... 2 ☐
- **Г** Я трясусь весь полет, в том числе и во время турбулентности..... 3 ☐

3

Страдаешь ли ты клаустрофобией (боязнью замкнутых пространств)?

- **А** Нет..... 0 ☐
- **Б** Испытываю дискомфорт в замкнутых пространствах, но никогда не избегаю их..... 1 ☐
- **В** Стараюсь избегать замкнутых пространств..... 2 ☐
- **Г** Да, и именно поэтому не хочу в садиться самолет — в воздухе из него не выйти..... 3 ☐

4

Можешь ли ты спокойно смотреть вниз с балкона выше 9-го этажа?

- **А** Нет. Я боюсь и стараюсь избегать подъема на такую высоту..... 2 ☐
- **Б** Могу, но буду испытывать дискомфорт, захочу отвернуться..... 1 ☐
- **В** Да, без проблем..... 0 ☐

5

Можешь ли ты спать в машине, если кто-то другой за рулем, или будешь контролировать действия водителя?

- **А** Буду спокойно спать..... 0 ☐
- **Б** Мне будет не по себе, особенно если совсем не знаю водителя..... 1 ☐
- **В** Я всегда стараюсь все контролировать..... 2 ☐
- **Г** На земле я все контролирую, а вот в воздухе не могу..... 3 ☐

6

Беспокоит ли тебя информация, что российские компании якобы эксплуатируют старые, списанные самолеты?

- **А** Нет..... 0 ☐
- **Б** Отчасти да, но ведь если самолету разрешили лететь, значит, это, наверное, безопасно?..... 1 ☐
- **В** Да, опасность очевидна..... 2 ☐

7

Были ли у тебя панические атаки, не связанные с самолетами?

- **А** Ни разу..... 0 ☐
- **Б** Бывали раньше, сейчас нет..... 1 ☐
- **В** Да..... 2 ☐

8

Если завтра тебе подарят билет на Мальдивы, и ничто не мешает туда отправиться (работа, финансы, дети), ты полетишь?

- **А** Конечно!..... 0 ☐
- **Б** Полечу, хотя и буду испытывать нервозность..... 1 ☐
- **В** Полечу, но выпью много алкоголя или приму таблетки..... 2 ☐
- **Г** Нет, страх полета сильнее желания отдохнуть..... 3 ☐

0–2

Нет у тебя аэрофобии. Чего ты нас путаешь?

3–7

У тебя нет аэрофобии, но тебе не помешает чуть лучше изучить механизмы, действующие в авиации и психологии. Так ты избавишься от дискомфорта во время перелетов.

8–13

Похоже, ты аэрофоб! Полетели с нами к специалисту!

> 14

У нас две новости, плохая и похуже. Плохая: ты аэрофоб. Похуже: похоже, кроме того у тебя и сопутствующие расстройства — например, клаустрофобия. Тебе нужно к специалисту, если ты не хочешь и дальше иметь проблемы, которые мешают тебе жить каждый день.

КАК ОН ЭТИХ ВЫНЕС

ГОРЫ — ЖЕСТОКИЙ МИР. НИКТО НЕ СТАНЕТ ПОМОГАТЬ, ЕСЛИ НА ВЫСОТЕ В 7 КМ ТЫ ПОПАДЕШЬ В БЕДУ. РАЗВЕ ЧТО ТЕБЕ ПОСЧАСТЛИВИТСЯ ВСТРЕТИТЬ ТАМ МАКСИМА БОГАТЫРЕВА, В 2007-М ПРОСЛАВИВШЕГОСЯ В УЗКИХ КРУГАХ СПАСЕНИЕМ ТРЕХ БЕЗВЕСТНЫХ КОРЕЙЦЕВ. МН ВСПОМИНАЕТ ТУ ДАВНЮЮ ИСТОРИЮ.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Обычно покорители вершин выкладывают в Facebook фотографии синего неба и сверкающего снега. Засыпанные снегом тела остаются за кадром. А трупов много, они лежат на пути к любой известной вершине, особенно густо — после отметки в 7000 метров. Здесь убивает небрежность, на которую внизу не обратишь внимания: незалеченный насморк вырастет в отек легких, а лишний килограмм груза вымотает до смерти. И даже если ты все предусмотрел, сама высота заставляет организм слабеть с каждой минутой. Правила, которых мы веками придерживаемся внизу, на высоте смотрятся иначе: взаимопомощь здесь — часто добровольное самоубийство. А похороны, давний человеческий ритуал, — бессмысленный риск. Вот и лежат тела покорителей вершин, а мимо наверх идут живые.

В июле 2007 года на горе Музтагата, упирающейся в небо Китайской Народной Республики, могло прибавиться мертвецов. Выглядело бы все так: засыпанные снегом палатки на отметке 7300 метров, внутри — трое альпинистов в лужах замерзшей мочи. Но за пару месяцев до этого горному гиду Максу Богатыреву позвонила организатор восхождений Алена Дудашвили, глава компании "Горы Азии" из Бишкека. "Не хочешь поработать?" — спросила она.

Работать предстояло как раз на Музтагате — одном из самых доступных семитысячников на земле. "Она хороша тем, что на эту привлекательную высоту можно зайти на лыжах и пешком. Таких вершин не так уж много, поэтому Музтагата популярна. Конечно, совсем без опыта подняться на гору не получится. Но для тех, у кого есть минимальная подготовка, она подходит в самый раз", — объясняет Алена.

Тем не менее альпинисту-любителю тут все равно не обойтись без горного гида: он встречает клиента в базовом лагере, тренирует для восхождения, проходит с ним акклиматизацию и ведет на вершину. Так что Богатырев собрался и поехал в Китай.

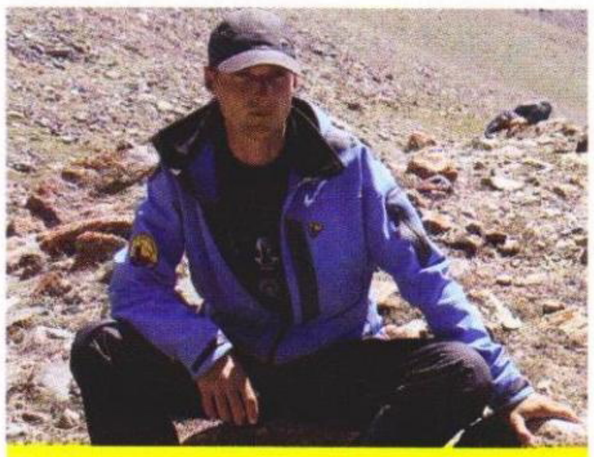
Клиента звали Энтони Пива, и он был американец — преподавал физкультуру в одном из колледжей Оклахомы. "Энтони напоминал рассеянного доктора наук, — вспоминает Максим. — Его багаж не прилетел: тогда случились теракты в Италии, и все подозрительные грузы задерживали. В итоге он остался без снаряжения. Мы набрали вещей у знакомых — кто-то дал ботинки, кто-то альпинистские кошки и пуховик. А еще Энтони купил себе киргизский колпак и красное одеяло из верблюжьей шерсти. Так и ходил, похожий на индейца".

Базовый лагерь на Музтагате располагается на 4450 метрах, на пути к вершине — еще три высотных (5400, 6400, 6900). Их используют для акклиматизации альпинистов (поднялся в высотный лагерь, переночевал, спустился в базовый. Потом поднялся в лагерь повыше, переночевал — и опять вниз). "Энтони был неплохо тренирован, — рассказывает Максим, — у себя в Америке он уже ходил в горы. Мы акклиматизировались и пошли наверх. На ночевку стали на 6400, испортилась погода — валил снег, мы несколько раз просыпались и откапывали палатку. Собиравшаяся на вершину группа иранских альпинистов испугалась метели и ушла вниз. Я спросил у Энтони: "Может, черт с ним, давай тоже вниз?" Но он уперся: хочу, говорит, попробовать подняться. Понимаю его, кучу денег потратил, летел через океан. Я посмотрел — Энтони действительно был в отличной форме. Мы выбрали момент, как у нас говорят, "окно погоды", и пошли. На 6900 решили не ночевать, а сразу сходить на вершину. Хотя передвигаться было нелегко: глубина снега такая, что если лыжную палку сунуть — до ручки уйдет".

"Каждый гид сам решает, идти или нет. Рассчитывает силы и смотрит на подготовку группы, — комментирует горный гид Александр Никишин, который в те дни тоже был на Музтагате. — Помню момент, когда Макс с Энтони уходили наверх. Сам я остался внизу — клиенты были совсем слабые, и мы еще не закончили акклиматизацию".

Погоду в тот день описывает в своем ЖЖ швейцарец Стефан. Он тоже шел к вершине и позже встретится нашим героям на пути. "Перед сном я долго лежал и слушал Paul Oakenfold и Megadeth. Утром проснулся и выглянул из палатки — в лицо ударила метель. Какой жуткий ветер. Я снял на минуту перчатки — захотелось кричать от боли. Я говорил ветру: "Оставь меня в покое!" Мимо прошла группа иранцев, они уходили с горы и спускались вниз".

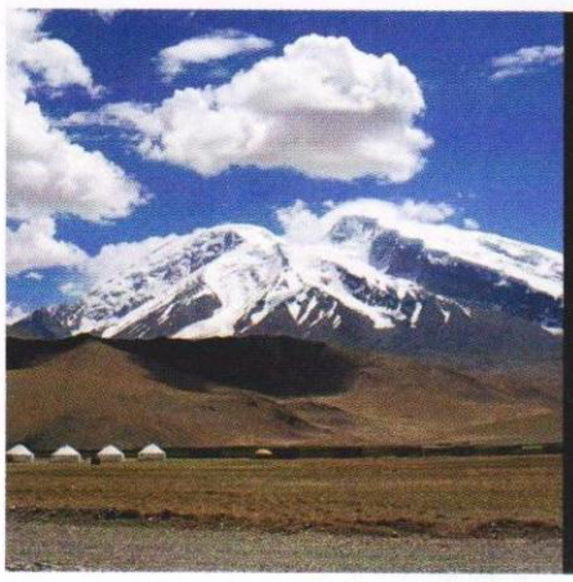
Пока Максим и Энтони шли к пику Музтагата, в своих палатках на высоте 7300 метров умирали трое корейцев. Четвертый член этой группы к тому моменту был уже мертв. "Позже мне рассказали, что произошло, — вспоминает Максим. — Внизу стояла большая группа альпинистов из Северной Кореи, несколько десятков человек. Четверо из них, самые опытные, поднялись на вершину. На спуске один потерялся. Остальные хотели переждать метель и выйти на поиски, но упустили время и потеряли силы. Так бывает на высоте. Ты сидишь и думаешь, что все хорошо. Потом встаешь и не можешь сделать шаг. А корейцы пробыли на вершине три дня".



ПОЛОЖИСЬ НА НЕГО

Горный гид Максим Богатырев родился в 1975 году в Адыгее, живет в Майкопе. Мастер спорта по спортивному и горному туризму. Побывал на самой высокой горе мира — Эвересте (8848 м), поднялся на Пик Ленина (7134), на гору Аконкагуа (6962), Эльбрус (5642) и другие вершины. В 2000 году вместе с инвалидом-спинальником дошел до вершины Эльбруса. В 2002 году с группой людей с ограниченными возможностями забрался на самую высокую точку Северной Америки — гору Мак-Кинли (6168 м).

Палатки корейцев были почти полностью занесены снегом



НЕУДАЧЛИВЫЙ УБИЙЦА

Музтагата ("Отец ледяных гор", 7546 м) — вершина в системе Памир на территории Синьцзян-Уйгурского автономного района Китайской Народной Республики. С ледяного купола Музтагаты спускается 16 ледников. Самый крупный из них — Коксель, расположенный на восточном склоне, имеет длину 21 км. Путешествие к Музтагате начинается обычно в китайском городе Урумчи или в киргизском Бишкеке. Считается, что первую неудачную попытку покорить Музтагату предпринял швед Свен Гедин в 1894 году. А первое удачное восхождение совершила советско-китайская группа альпинистов в 1956-м.

К Александру Никишину, который в те часы находился в базовом лагере, несколько раз подходила заплаканная кореянка: "Она спрашивала, слышал ли я что-нибудь про четверых альпинистов, которые должны были спуститься еще пару дней назад. Никто про них ничего не знал. Тогда на Музтагате еще не было мобильной связи. И никакой спасательной службы — идти на помощь можно было только самим. Кстати, мы так и не поняли, почему корейцы не пошли искать своих, даже не подняли тревогу — сидели несколько дней и ждали не пойми чего".

Между тем в нашей истории наступает кульминационный момент. Максим и Энтони заметили засыпанные холмики палаток. Услышав, что кто-то приближается, один из альпинистов выбрался наружу. "Он кричал, словно не видел людей сто лет. А еще, помню, вставал и постоянно падал, — рассказывает Максим. — Двое других были без сознания. Причем, видимо, уже давно — в туалет ходили под себя. Еда и газ у них давно кончились. Еще немного, и спасать было бы некого. Мы завернули первого корейца в спальник и обвязали веревкой. Энтони тянуть его не мог, поэтому стал протаптывать впереди тропу. Ну а я тащил. Сейчас вспоминаю все это, и зло берет. Думаешь — больше никогда. В горы поднимаются взрослые люди, они осознанно идут на риск. Эти корейцы что-то не рассчитали — ресурсы, силы, время, — я же пошел подготовленный. Почему я должен рисковать собой и своим клиентом?"

Китайские альпинисты корейца тащить отказались, зато дали кислороду

На больших высотах протянуть руку помощи — значит, возможно, подписать себе смертный приговор. Каждый сам за себя — в горах этому правилу следуют чаще, чем можно вообразить внизу. Ты тратишь большие деньги, готовишься. А потом нужно повернуть вниз на половине пути, рискнуть жизнью ради того, кто подошел к восхождению менее ответственно — позволил себе подвернуть ногу или, скажем, недостаточно тренировался?

Найди в сети документальный фильм "Умирая за Эверест" (2007, Новая Зеландия). Новозеландец Марк Инглис со съемочной группой по пути на вершину встречает альпиниста-одиночку Дэвида Шарпа, который умирает от кислородного голодания и переохлаждения. Группа проходит мимо, Шарп погибает. А вот анонс фильма "Эверест за гранью возможного" (2006, США): "Благодаря новейшим методам съемки на больших высотах вы увидите захватывающие и шокирующие кадры". Здесь замерзающего альпиниста встречает группа телеканала Discovery. Безуспешно пытается его интервьюировать, а потом идет дальше, к вершине, оставив умирающего сидеть на снегу. Или вот еще: в 1998 году на Эверест поднималась супружеская пара — Сергей Арсентьев и Фрэнсис Дистефано. Из-за непогоды во время спуска они потеряли друг друга. Несколько дней муж тщетно искал жену. Фрэнсис тем временем умерла. Мимо нее шли люди, никто не попытался помочь.

"На некоторых популярных высотах сейчас есть спасательные службы. Можешь оплатить страховку, и тебя — теоретически — должны вытащить. Лучше всего это организовано в Альпах, — рассказывает Богатырев, — но там и высоты, доступные для вертолета. Что же касается других вершин, то спасение — это бешеные деньги. И даже если они у тебя имеются, все равно никакой гарантии нет. На знаменитой аргентинской Аконкагуа тебя вывезут тем же вертолетом максимум с 5600, ну сама гора — около 7000. На Эвересте выше 6000 тебя может спасти только чудо — ну и совесть проходящих мимо альпинистов. Лишь на это остается надеяться в местах, куда не долетит вертолет".

Где-то дальше — отрезок с трещинами, в которые груз все время норовил соскользнуть

Протащив корейца вниз более километра, Макс и Энтони наткнулись на двоих китайцев. “Те сказали, что у них нет сил: если станут помогать, скоро их самих придется тащить. Зато китайцы дали нам кислород. Кореец подышал, очнулся и попросил пить. Я принес ему чай из термоса, но он отбросил кружку и заявил, что хочет кока-колы. Что же, магазина поблизости не оказалось, — вспоминает Максим. — Дошли до лагеря на 5400, там встретили поляка по фамилии Король. Попросил его донести корейца ниже или, может, отправиться за другим пострадавшим. Король сказал, что не может — должен пройти акклиматизацию. Вообще в лагере на 5400 были люди, но к нам с нашим грузом никто не проявил интереса. Хорошо, встретили двоих носильщиков-уйгуров, дал им денег, они отнесли корейца ниже. А мы с Энтони опять полезли наверх. Он, помню, был не очень рад, что на вершину мы уже не попадем, но не жаловался, отлично держался. Вообще я вспоминаю все это, как один длинный рабочий день: тащишь, тащишь человека, потом немного отдыхаешь и снова тащишь”.

“Чисто практически спасать людей на высотах очень тяжело, — комментирует горный спасатель Евгений Баров, много лет проработавший во Французских Альпах. — Вот нашумевший и характерный для горноспасательных работ случай: в 2006 году компания “Альпиндустрия” стащила с Эвереста, с высоты 8800 метров, аргентинца Линкольна Холла, который уже и передвигаться не мог. Всего в спасении участвовало два десятка человек. Первые двести, кажется, метров Линкольна спускали около девяти часов. Кто-то говорил, что потратили тогда пять десятков баллонов кислорода. Хорошо, что были ресурсы и люди. А теперь представьте ситуацию: мимо погибающего проходит небольшая группа альпинистов. Что они могут реально сделать? Да чаще всего ничего. Могут, например, героически отдать погибающему все свои запасы и умереть сами. Я бы не стал тут кого-то обвинять. Каждый решает для себя”.

Потом Максим и Энтони несли вниз вторую жертву, Александр Никишин вышел со своими клиентами к вершине из базового лагеря: “Погода наладилась, мы и пошли. Вскоре встретился знакомый киргиз-носильщик, он сказал: “Макыс гоу даун, кореяно пипл биг проблем”. Я его попросил срочно идти вниз и поднять тревогу, сказал к кому обратиться, чтобы не отказали”.

САМЫЕ ОПАСНЫЕ ВЕРШИНЫ МИРА

Эверест	Аннапурна I	Чогори	Нангапарбат
(Непал, 8848 м)	(Непал, 8091 м)	(КНР, 8611 м)	(Пакистан, 8126 м)
4112 попытки восхождения,	223 попытки восхождения,	296 попыток восхождения,	302 попытки восхождения,
224 погибших	62 погибших	69 погибших	75 погибших

Источник: отчет статистического агентства Adventurestats.com, основанный на информации правительственных органов стран, где расположены вершины. Приведены данные на 2012 год.

Макс и Энтони три раза за день поднимались почти на самую вершину

Группа Александра Никишина помогает снести в базовый лагерь последнюю жертву горы

Обмороженные альпинисты после выписки — со своими спасителями (Энтони Пива — второй справа) в городке Кашгар

Русский и американец уже шли вниз с третьей жертвой горы, когда к ним наконец пришла помощь. "Сначала мы встретили швейцарца Стефана и дальше несли нашего бедолагу уже все вместе. А у самого нижнего высотного лагеря нас встретил Саня Никишин со своей группой", — говорит Максим.

Рассказывает Никишин: "Максим и Энтони поднимались вверх три раза. Причем большую часть груза тащил на себе именно Макс. Как ему это удалось чисто физически, я, честно говоря, не знаю. Даже если ты в превосходной форме и внизу спокойно бегаешь с 30-килограммовым рюкзаком, в горах все равно тебя ждет борьба за каждый шаг. Самые сильные люди на высоте чувствуют слабость. Не люблю громких слов, но, по-моему, то, что сделал Макс, — подвиг. Если бы не они с Энтони, то, скорее всего, через сутки корейцы бы уже умерли".

Швейцарец Стефан позже записал в "Живом журнале": "Была спасательная операция, я тоже немного помог. Спасибо Максу и Энтони. Благодаря им трое альпинистов остались живы. А одному в эти дни все же не так повезло". Четвертого корейца Максим нашел через две недели, когда еще раз поднялся на вершину: "Я спустил вниз какие-то его личные вещи и фотокамеру — она уже не включалась, но флешка со снимками сохранилась".

Выжившие корейцы отделались обморожениями и сильным истощением. Со своими спасителями они встретились в госпитале в местном городке Кашгар. К больным альпинистам приехали родственники из Северной Кореи — они кланялись, когда видели Макса и Энтони, в знак благодарности носили им в гостиницу свежие фрукты. Впрочем, Богатырев даже не запомнил имена тех, кого спас, — изо всей корейской группы в 30 человек английским кое-как владела лишь одна девушка. "А у Энтони были сложные чувства. Людей мы, конечно, спасли, но он же специально летел через океан, чтобы покорить Музтагату. Сделал ему на память коллаж с фотографиями — вот мы наверху среди снега, вот тащим корейцев, стоим в обнимку в госпитале. Я сказал Энтони, что у каждого своя вершина, и совсем необязательно это должен быть пик горы. Кстати, когда американец уже собирался улетать домой, прибыли наконец его вещи, альпинистское снаряжение, — говорит Максим, а потом добавляет: — Даже не знаю, повторил бы все это сейчас. Кажется, что нет, ни за что. Но, наверное, если окажусь снова в такой ситуации, все мысли пропадут — просто возьму и потащу. А как иначе?"

В 2007 году на горе Музтагата, упирающейся в небо Китайской Народной Республики, могло прибавиться мертвецов. Но вот эти люди перед тобой, живые. ■

ГЛАВНЫЙ ВРАГ

Самое страшное для альпинистов чудовище — не снежный человек, а горная (высотная) болезнь, которая возникает из-за кислородного голодания на фоне утомления, переохлаждения и обезвоживания. Она начинается со слабости и недомогания, а закончиться все может отеком головного мозга и легких. Быстрее всего горная болезнь убивает в "зоне смерти" (это высоты более 7000 метров). "Симптомов десятки — от головной боли до поноса. На высоте плохо усваивается пища, ухудшается пищеварение. Увеличивается расход воды — нужно пить до десяти литров в сутки. Если задержаться на большой высоте на пару дней, то у большинства даже очень здоровых людей организм ослабнет настолько, что назад уже не спуститься, — комментирует врач-альпинист Николай Семго. — Есть, конечно, кислородные смеси в баллонах, которые значительно облегчают жизнь. Но, во-первых, они не дешевы, а во-вторых, это палка о двух концах: когда ты используешь на высоте дополнительный кислород, организм привыкает. И если баллоны внезапно опустеют, упадут в расщелину или придут в негодность, ты без них уже не сможешь — горная болезнь срубит в момент. Поэтому многие ходят на несложные горы без кислорода".

РАЦИОН

MEN'S HEALTH ПРОДОЛЖАЕТ ЧЕРЕДУ КУЛИНАРНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ. МЫ УЖЕ РАССКАЗАЛИ ТЕБЕ, ЧЕМ ПИТАЮТСЯ МУЖИКИ В ИСПАНИИ, КИТАЕ, США* (ИЩИ ЭТИ СТАТЬИ НА MHEALTH.RU). НА ОЧЕРЕДИ — ОСТРАЯ, ЖИРНАЯ И НА УДИВЛЕНИЕ ПОЛЕЗНАЯ КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ. МЫ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПЕРЕНЯТЬ У НАШИХ СОСЕДЕЙ ПО АЗИИ.

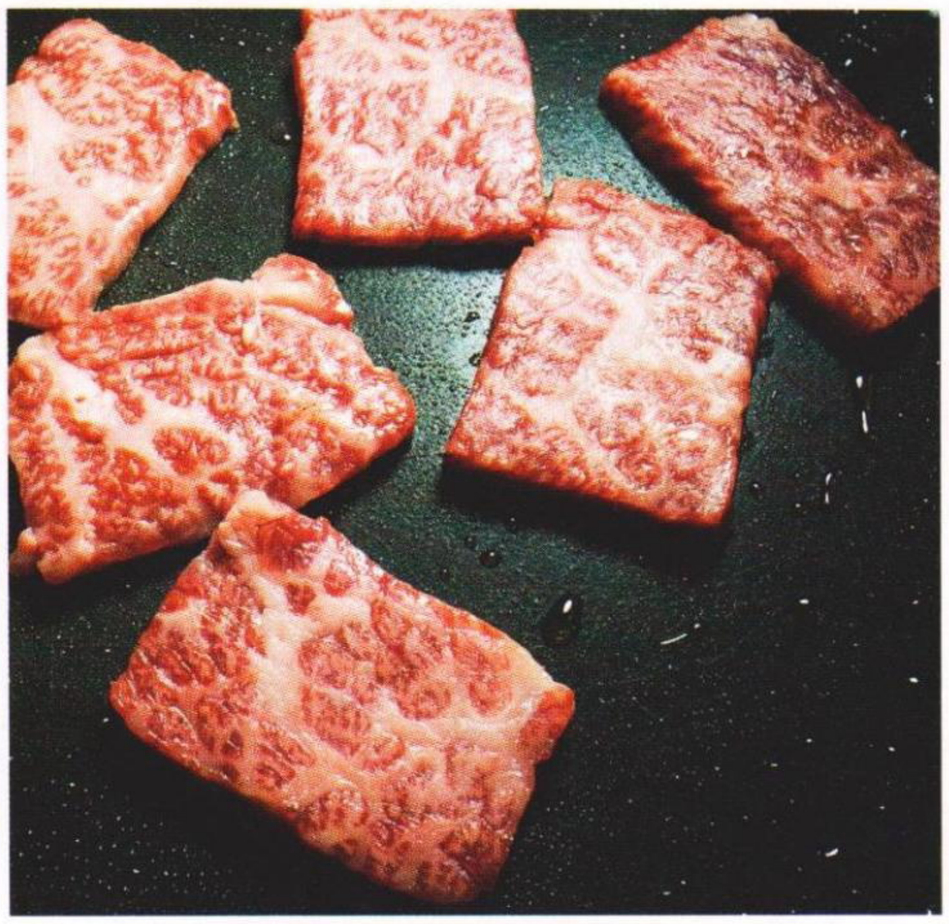
ТЕКСТ: ДЖОНАТАН СТЕЙМАН
ФОТО: BRIAN FINKE

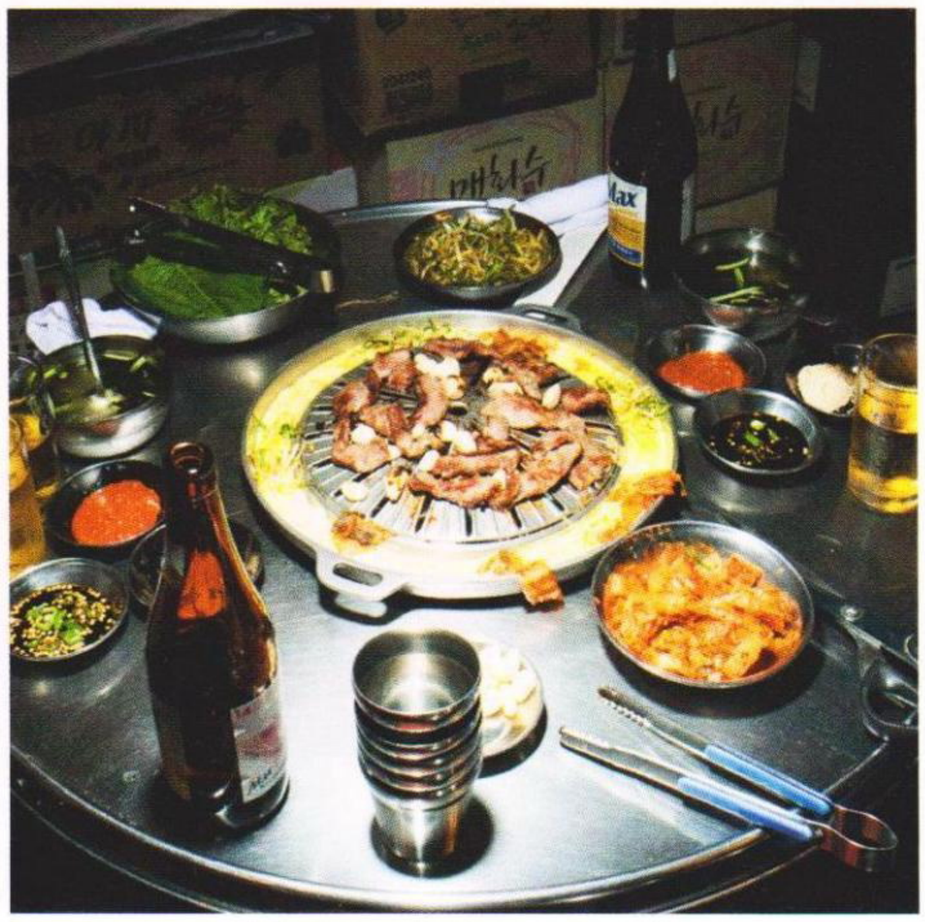
[ЕШЬ!]

*Репортаж из США был напечатан в номере за май 2011 года, Испании — за июль 2011-го, Китая — за февраль 2012-го

На рыбном рынке Норьянчжин

в Сеуле я чувствую себя будто в гигантском аквариуме. Морские ушки, присосавшиеся к стенкам прозрачных контейнеров; каракатицы, мечущиеся в струйках воздушных пузырьков... Но тут на сцену выходят ножи — деловитые торговцы выхватывают морских обитателей из воды одного за другим и без всякого сожаления расчленяют. В Корее опасно быть вкусным. ● Адская резня только подстегивает аппетит — я следую по пятам за пряным, острым ароматом, и он выводит меня к обшарпанному ресторанчику, забитому курящими без продыху работягами. Я заказываю одну из тех каракатиц, что так метались в пузырьках. Мою жертву подают утопленной в густом красном огненно-остром соусе. На вкус это не то, чего я ожидал, но это именно то, что мне было нужно. ● Все, что мы знаем про кухню Страны утреннего спокойствия (давай будем честными), — это морковка по-корейски. Следует поправить свою картину мира. Я привез из Кореи несколько полезных уроков, которые помогут тебе сделать любое блюдо куда полезнее и намного вкуснее. Пора точить ножи!





1	2	3
	4	5

1 / Если что-то живет в море, это можно съесть на рыбном рынке Норьянчжин.

2 / Мраморная говядина шкворчит на жаровне в ресторане Yeo Woo Jip.

3 / Гречневую лапшу в Корее подают просто в бульоне: предполагается, что ты сам напихаешь в нее нужные тебе соусы и добавки.

4 / Все это — варианты "упаковки" для говядины с соусами. Выбирай, какой лист тебе по вкусу.

5 / Лепестки говядины в барбекю можно заменить на полоски свиной грудки. Но без ледяного пива и острой кимчи все равно не обойтись.

Урок 1 / Не оставляй мясо в одиночестве

Мы в ресторане Yeo Woo Jip в сеульском районе Маджангдонг. Первым делом на разогретую жаровню, вмонтированную прямо в наш стол, отправляется здоровый кусман белого как снег говяжьего жира. "Не даст мясу подгореть", — поясняет мой гид, эксперт в местной кухне Дэниел Грей. Следом на раскаленное железо укладывают тонкие пластинки говядины размером "на один укус". Мясо настолько "мраморное", что выглядит скорее розовым, чем красным. Мясник с рынка, продавший нам этот кусок, клялся, что это говядина высшего сорта. Скоро проверим — прошла пара секунд, а у пластинок мяса уже заворачиваются края, как у осенних кленовых листьев. Готово.

Передавая мне кусочек, Грей комментирует: да, корейцы едят жирное, но не так, как мы. Европейцы поглощают стейки с чем-нибудь столь же тяжелым — жареной картошкой или, прости господи, макаронами с сыром. Корейцы миксуют nukheehae (общий термин для всех жирных продуктов) только с овощами и соусами, чередуя вкусы: немного кислого, затем горького, чуть-чуть сладкого...

Как именно? Очередной шкворчащий кусочек мяса переносится с жаровни на мою тарелку, и я старательно копирую действия соседей по столу. Сначала я окунаю говядину в смесь соли и жареного кунжута и водружаю на пахнущий анисом лист периллы (это такое съедобное растение — впрочем, похоже, в Корее все растения съедобны), посыпаю нарезанным зеленым луком, добавляю ферментированную капусту кимчи, каплю бобово-перечной пасты ssamjang, заворачиваю лист в подобие конверта... Заурядный кусочек жареной говядины на один укус превратился в полную вкусов, сочную порцию... на два укуса.

"Сравни, как ты ведешь себя в каком-нибудь отечественном ресторане с индивидуальным монолитным кусищем мяса, — прожевав, делится впечатлениями Грей. — Если порезать говядину на тонкие ломтики, да еще заворачивать в листья с приправами, жирного съешь гораздо меньше, а удовольствия получишь больше".

НА ЗАМЕТКУ

Приготовь один здоровенный кусок мяса, порежь его тонкими ломтиками и положи на общее блюдо. Вокруг расставь емкости с овощами, соусами и листьями салата (пойдут любые съедобные листья). Пусть гости и домочадцы сами соорудят себе подходящий микс.

6	7	8
	9	10

6 / Домашние соусы на основе сои сопровождают оладьи из кимчи и свинины в ресторане Bean Table.

7 / Заходи на рынок Кенгдонг, чтобы запутаться в разнообразии красного перца — каждый со своим вкусом и остротой.

8 / В ресторане San Ma-eul Minsokchon знают, как хорошо кимчи из капусты бок чой подходит к жареной курице.

9 / Пиалы с чем-то вонючим, булькающим, острым, пряным и полезным разогревают как раз к обеденному наплыву клиентов в заведении Omori Kimchi Chiggae.

10 / Кимчи на рынке Норьянчжин. По часовой стрелке, сверху: выдержанная кимчи из пекинской капусты, молодая кимчи из редьки и кимчи из цукини и шнитт-лука.

Урок 2 / Всему можно придать мясной вкус

Огненная паста ssamjang хороша не только как гарнир к мясу, она — краеугольный камень всей корейской кухни. Чтобы понять, о чем речь, наш эксперт Джо МакФерсон (оцени его блог о еде — zenkimchi.com) везет меня мимо жилых многоэтажек на окраинах Сеула к югу — в деревушку Сонгнам. Наша цель — ресторанчик Bean Table. А точнее, амбициозный шеф-повар ресторанчика Вон Иль Ли, который так нам описывает свою главную страсть в жизни: “открывать заново рецепты традиционной корейской кухни”.

Чтобы “открыть заново”, надо изучить историю. А в каком бы направлении ни начинал копать Вон Иль Ли, рано или поздно всплывает один из трех базовых jangs (вкусов): doenjang (паста из перебродивших соевых бобов), gochujang (квашеная смесь перетертых чили, риса и соевых бобов) и ganjang (оригинальный соевый соус — фактически жидкость, оставшаяся после отжима doenjang). А паста ssamjang, собственно, — это смесь бобовых и перечных jangs.

Шеф-повар закупает jangs у фермеров из провинций — “бабулек”, как он их называет. Изначально эти пасты были способом законсервировать урожай сои или перца на зиму — перетер, плотно закрыл и жди декабря (ровно так же мы поступаем, к примеру, со смородиной). Но быстро выяснилось: если накидать в пасту всяких вкусных штук типа клейкого риса и дать ей хорошенько перебродить в гигантских глиняных чанах, то она обретает насыщенный вкус и приносит пользу здоровью (за счет концентрации витаминов и полезных бактерий). И тут jangs, с их характерным вкусом умами, очень пригодились — любому овощному блюду они придают сытность и мясной аромат.

Чтобы доказать это, Ли присылает нам с кухни одно за другим булькающие рагу на основе jangs — от нежного бобового kongbiji jjigae до вонючего отвара cheonggukjang, который также называют “супом из мертвеца”. Спустя пару ложек (и немного риса) оторваться от супа-вонючки уже невозможно, как от сыра с плесенью — он тоже плохо пахнет, но ты же ешь! А еще в бульоне плавают кубики домашнего тофу, отлично балансирующие своеобразный вкус.

НА ЗАМЕТКУ

Раздобудь острую пасту gochujang (ищи в магазинах с азиатской едой или в интернете). Добавляй понемногу в маринады для шашлыка и соусы для мяса, чтобы придать им глубину и аромат. Или попробуй обмазать пастой рыбу перед жаркой — выйдет вкусно.

Урок 3 / Добавь вкуса (и пользы) с помощью кимчи

В Корее объесться кимчи — острыми квашеными листьями чего-нибудь (неважно чего) — проще, чем блинами у твоей бабушки на масленицу. Практически все блюда подаются с одной-двумя разновидностями этой закуски: от повседневной кимчи из пекинской капусты до хрустящих "водных кимчи" из огурца и дайкона. Ты всегда получишь дозу со своим говяжьим барбекю, или встретишь ее в блинчиках, или тебе пожарят ее со свиной грудкой, или добавят в рагу.

Местный Музей кимчи хранит 187 рецептов приготовления кимчи — различаются ингредиенты (в ход идет все, вплоть до креветок и анчоусов), соотношение составных частей, сроки ферментации. Для сложных блюд обычно используется самая пахучая и выдержанная кимчи. Так, например, повара ресторана Omori Kimchi Chiggae, расположенного в университетском районе Сеула, выдерживают этот квашеный национальный символ в бочках целых три года, прежде чем он попадет в рагу kimchi jjigae со свининой и тофу. Кислый аромат этого варева долго реверберирует у тебя на языке после того, как само блюдо уже съедено. Я слопал порцию, кажется, с меня размером, однако вместо изнеможения чувствую прилив сил. Виновниками тому живые бактерии из заквашенной еды — чтобы выяснить в полной мере их пользу, напряженно работает целый Институт исследования кимчи в городе Пусан. За чашечкой ледяного зеленого чая представитель института Ен Ок Сонг, разъясняет мне: во-первых, да — микробы ("при ферментации анаэробные бактерии избегают кислорода, проникая в листья капусты, это помогает им впоследствии пережить воздействие желудочных кислот с большим успехом, чем бактериям из йогурта"); во-вторых, кимчи — это сильнейший антиоксидант ("препятствует окислению ЛПНП-холестерина и подавляет воспалительные процессы"); ну и похудеть она помогает, если съедать не менее 30–50 г в день.

Не удивлюсь, если корейские ученые доподлинно установят: кимчи также помогает старушкам переходить дорогу и обеспечивает сдачу ЕГЭ.

НА ЗАМЕТКУ

Покупай кимчи на корейских рынках. Переверни страницу, чтобы узнать новые способы употребления кимчи и быстрый рецепт, как справиться с внезапным приливом аппетита.

11

11 / В монашеском ресторане Sanchon ужин — это впечатляющий набор namuls, простых блюд из овощей и зелени.

Урок 4 / Набери овощей. Потом набери еще

Исторически в Корее (горной стране с довольно суровым климатом) было не так уж много еды. Но голод делает людей изобретательными. Вот какой-то храбрец хлебнул из бадьи с перебродившими бобами — так родились jangs. А вот отчаявшийся повар изобретает желе из желудя: безвкусную, напоминающую тофу субстанцию, которую корейцы смешивают (и правильно делают) с соевым соусом, зеленым луком и кунжутом. А когда монахи в высокогорных районах Кореи затосковали по чему-то покрепче, чем чай, они сбродили отвар из иголок сосны в легкий алкогольный напиток. Наверно, покалывает горло.

Все это рассказал мне Джеонгсан, буддийский монах и владелец ярко раскрашенного ресторана Sanchon в Сеуле, где подают монастырскую еду. Монах сначала предложил мне ту самую бормотуху из иголок (освежающий и слегка газированный напиток), а затем поставил на стол набор блюд namuls. Так в Корее называют любые части — корни, листья, стебли, семена, ростки, цветы, плоды — почти любого растения. Их слегка отваривают, или чуть маринуют, или пару секунд жарят — и едят с любыми соусами и рисом. "Спроси какую-нибудь старуху из деревни, она и сегодня способна предложить тебе 100 вариантов namuls только из диких растений", — хвастается Джеонгсан. И на этот раз мы обошлись без пасты чили, она слишком мощная для этой нежной зелени. Немного соевого соуса — самое оно.

Хотя наша пища и напоминала рацион больного, пережившего удаление желудка, местные монахи так едят каждый день. "Меня приучили не есть слишком много, лишь бы принести облегчение голодному желудку", — рассказывает наш собеседник.

Средний кореец сегодня поглощает больше кур и пива, чем когда-либо, но привычка есть все, что можно прожевать, здесь по-прежнему живет. На рынке Кенгдонг я видел коробки с ветками сосны — для самостоятельного приготовления той самой бормотухи. Тут же продают пучки листьев периллы, мангольда, бок чоя, сельдерея и эндивия — все для вечеринки с барбекю (помнишь 1-й урок?). Да, в Корее много мяса, но еще больше всевозможных овощей. В конце концов, кто сказал, что зелень — это гарнир? ■

НА ЗАМЕТКУ

В качестве гарнира к следующему "здоровому" обеду приготовь что-то не столь банальное, не твои обычные брокколи на пару. Поэкспериментируй с листьями в корейском стиле (как это сделать — см. далее). И пируй!

ТАК ТЫ ЕЩЕ НЕ ГОТОВИЛ

Используй новые острые вкусы из Кореи на своей кухне и будешь вознагражден

► Острая свиная грудинка “барбекю”

В этом рецепте Хуни Ким, шеф-повар ресторана Hanjan в Нью-Йорке, создает свою вариацию на тему традиционного корейского блюда — жареной свинины на косточке.

НА ЧЕТЫРЕ ПОРЦИИ

- 3 СТ. Л. GOCHUJANG (КОРЕЙСКАЯ ПАСТА ЧИЛИ)
- 3 СТ. Л. SOJU (КОРЕЙСКИЙ РИСОВЫЙ ЛИКЕР) ИЛИ САКЭ
- 3 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА
- 1 СТ. Л. МИРИНА (СЛАДКОГО РИСОВОГО ВИНА)
- 1 СТ. Л. МАСЛА ИЗ ПОДЖАРЕННОГО КУНЖУТА
- 1 СТ. Л. САХАРА
- 1 СТ. Л. НАРУБЛЕННОГО ЧЕСНОКА
- 1 Ч. Л. НАРУБЛЕННОГО ИМБИРЯ
- ½ КГ СВИНОЙ ГРУДИНКИ, НАРЕЗАТЬ ОЧЕНЬ ТОНКО И РАСПОПОЛАМИТЬ (ПОПРОСИ МЯСНИКА)
- 1 СРЕДНЯЯ ЛУКОВИЦА, НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ КРУЖОЧКАМИ
- 1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

В большой миске замешай первые восемь ингредиентов. Добавь свинину и лук, перемешай, накрой крышкой и поставь мариноваться в холодильник на ночь. На следующий день слей жидкость из миски. Разогрей сковороду побольше, оставь на большом огне. Вылей на нее масло и выкладывай свинину. Готовь, помешивая каждые 5 минут, пока мясо не подрумянится, в целом минут 15. Подавай с рисом, кимчи и namul с соевым соусом и кунжутом (см. справа).

► Namul с соевым соусом и кунжутом (листовые овощи)

Ким предлагает тебе простой метод работы с приправами. Применяй его для разных овощей — от кресс-салата и молодого шпината до капусты бок чой и спаржи.

Поставь большую сковороду с высокими бортами на большой огонь, дай ей нагреться. Вылей на нее 2 ст. л. оливкового масла. Порциями, чтобы из сковороды не сыпалось, готовь 1 кг листовых овощей, пока они не станут мягкими (около 3 мин.), затем переложи в миску. Прижми овощи ложкой, чтобы выжать из них всю воду, а затем возвращай их на сковороду. Добавь 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. порубленного чеснока и большую щепотку соли и перца. Туши еще 2 минуты. Перед подачей сбрызни 2 ст. л. масла и высыпь ½ ч. л. поджаренного перемолотого кунжута. Вот тебе 4–6 порций гарнира.

В руки ножницы

Кухонные ножницы есть у любого корейского повара. Резать ими куски свиной грудинки, кипы кимчи и клубки лапши куда удобнее, чем кромсать продукты ножом. Обязательно обзаведись такими.

► Быстрая кимчи из огурца и шнитт-лука

Приготовь эту хрустящую, острую кимчи по рецепту от Лорин Чун, автора книги “Рецепты кимчи”.

Нарежь Срежь кончики с 1 кг огурцов. Разрежь вдоль на половинки, а затем нарежь по диагонали на маленькие дольки толщиной 0,3 см.

Засоли В миске смешай огурцы с 2 ст. л. соли. Дай постоять до выделения сока, 5–7 минут. Промой в дуршлаге и стряси воду.

Замаринуй Смешай огурцы с 2 ст. л. gochugaru (корейский красный перец) или обычного красного перца и 1,5 ч. л. сахара. Подожди 10 минут. Добавь по 2 ст. л. мелко нарезанных шнитт-лука и репчатого лука.

5 штук, которые ты можешь сделать с кимчи

Используй идеи этих шеф-поваров, чтобы попробовать кое-что новое.

1 В ПАРЕ С ЛОСОСЕМ

В ресторане South City Kitchen в Атланте шеф-повар Чип Ульбрих подает свою кимчи из листовой капусты с приготовленным на гриле лососем, рисом басмати и медом.

2 ЗАВЕРНУТУЮ В КЕСАДИЛЬЮ

В ресторане Kogi BBQ в Лос-Анджелесе шеф-повар Рой Чой наполняет сырную кесадилью сальсой, поджаренным кунжутом и островатой карамелизированной кимчи.

3 В БУРГЕРЕ

Шеф-повар и владелица ресторана Little Goat в Чикаго Стефани Изард использует кимчи в своем блюде “бургер по-корейски”: говядина, ягненок или овощи в сочетании с беконом, яйцом, острым майонезом и кимчи.

4 СОТЕ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Скотт Уайтман, шеф-повар ресторана Sushi Ran в Саусалито (Калифорния), делает соте из брюссельской капусты, кимчи, соуса шрирача, кунжутного масла и рыбного соуса.

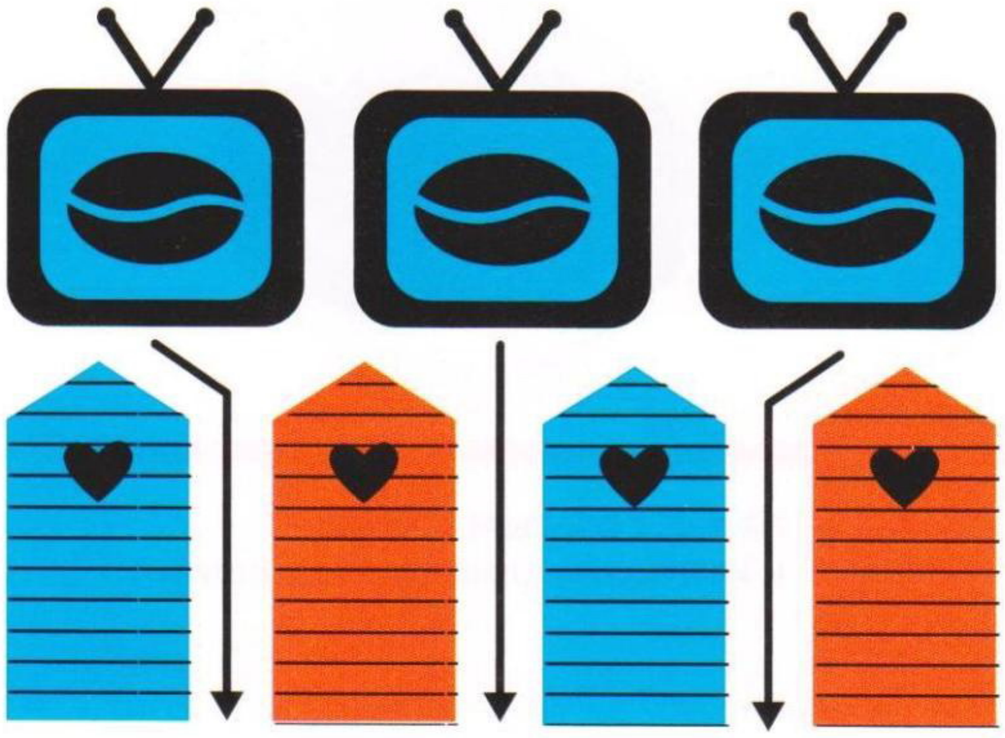
5 В КОКТЕЙЛЕ

Минди Кучан, управляющий баром Hale Pele в Портленде (Орегон), взбивает кимчи, свежий томатный сок и лимон с водкой и подает этот ставший визитной карточкой бара коктейль как “Кровавую Мэри с кимчи”.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

ПРОЦЕНТА — ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОДИН ИЗ ПАРТНЕРОВ СТЕРИЛИЗОВАН. ЭТО САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ. САМЫЙ НЕНАДЕЖНЫЙ — КАЛЕНДАРНЫЙ. КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ ПО ЕЕ БИОЛОГИЧЕСКИМ ЧАСАМ — ПИШЕМ НА СТР. 106



$150 000

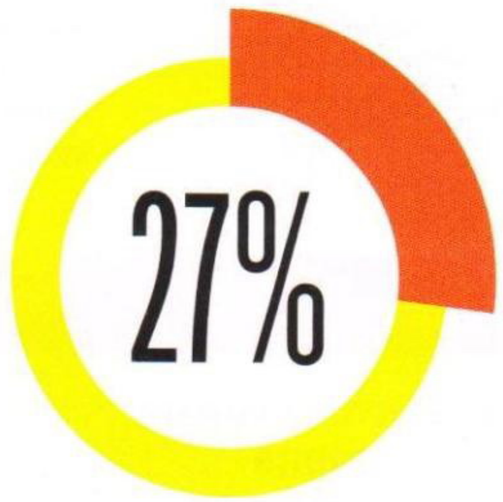
ЗА КАЖДУЮ СЕКУНДУ НА ЭКРАНЕ ПОЛУЧИЛ АКТЕР МЭТТ ДЭЙМОН, СНЯВШИСЬ В 2013 ГОДУ В РЕКЛАМЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ КОФЕ (А РОЛИК ДЛИЛСЯ 20 СЕКУНД). ЗАЧЕМ С ТАКИМИ ДОХОДАМИ ЗАНИМАТЬСЯ УСТАНОВКОЙ ТУАЛЕТОВ В ИНДИИ — НАПИСАНО НА СТР. 92

ПУЛЬКОГИ

ТРАДИЦИОННОЕ КОРЕЙСКОЕ БЛЮДО — КУСОЧКИ МАРИНОВАННОГО МЯСА, ОБЖАРЕННЫЕ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ. ЧТО ЕЩЕ ЛЮБЯТ ЕСТЬ В КОРЕЕ, МОЖНО УЗНАТЬ НА СТР. 126

5

МИНУТ УЙДЕТ У ТЕБЯ НА ПРОЦЕДУРУ ЭКГ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОЙ ТЫ УЗНАЕШЬ ВСЕ О СОСТОЯНИИ СВОЕГО СЕРДЦА. ЦИФРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, КОТОРЫЕ НАДО ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ, — НА СТР. 98



ПРАВОНАРУШЕНИЙ НА БОРТУ САМОЛЕТОВ АВИАКОМПАНИИ "ТРАНСАЭРО" В 2013 ГОДУ — ЭТО "АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ". "НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ" (18%) И "ХУЛИГАНСТВО" (15%) ТОЖЕ ЯВНО СВЯЗАНЫ С АЛКОГОЛЕМ. КАК ПОБЕДИТЬ АЭРОФОБИЮ БЕЗ СПИРТНОГО — НА СТР. 112

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ДВОЙНОЙ УДАР

Еще недавно никто и подумать не мог, что один из самых инновационных смартфонов изобретут в России. Но сегодня мы с удивлением констатируем: герой восторженных статей западной и российской прессы, обладатель престижных международных наград, первый российский смартфон YotaPhone – наш с тобой соотечественник. Естественно, мы не могли удержаться и изучили российскую новинку. Итак, разбираем и разбираемся!

ЭКРАН

Согласно последним исследованиям, человек "будит" свой телефон в среднем 150 раз в день. YotaPhone будить не нужно – он и так не спит. Пока главный экран (4,3 дюйма 720x1280 LCD, 16,7 млн цветов) не активен, второй дисплей постоянно отображает нужную именно тебе информацию, будь то время, прогноз погоды, ленты социальных сетей, встречи, звонки, SMS... А еще на него можно вывести фотографию близкого человека или неблизкой девушки, которую хочется срочно приблизить. Решать тебе!

БАТАРЕЯ

Благодаря энергосберегающей технологии e-ink, использованной во втором экране YotaPhone, можно продлить жизнь телефона до 50 часов. И даже после полной разрядки батареи YotaPhone не перестает быть полезным – на второй экран можно вывести карту, билет на самолет, заметку, важный адрес или номер телефона.

ТЕХНОЛОГИИ

"К такому любопытному проекту, как YotaPhone, подключились многие признанные мировые лидеры в области высоких технологий. Комплектующие для телефона производят Qualcomm, Japan Display и E Ink, а сборкой и тестированием занимается известная компания Hi-P. Впрочем, это информация для фанатов техники, всем остальным важнее знать, что привыкаешь к YotaPhone моментально – у него есть система простых и понятных жестов для общения с владельцем. Например, провел двумя пальцами сверху вниз по главному экрану – и любое изображение моментально оказалось на втором экране".

6 АНТЕНН

Под корпусом YotaPhone скрываются сразу 6 антенн – LTE 800/1800/2600 MHz, UMTS 900/1800/2100 MHz, GSM 900/1800/1900 MHz. Да и вообще, его оснащение впечатляет: акселерометр, компас, гироскоп, датчик приближения, датчик освещенности... Неудивительно, что смартфон получил главную премию на международной выставке потребительской электроники Best of CES 2013, а на престижном фестивале рекламы "Каннские львы – 2013" завоевал "Золотого льва" в номинации "Инновации".

GORILLA GLASS

Специально для YotaPhone компания Corning изготовила изогнутое сверхпрочное 3D-стекло Gorilla Glass, аналогов которому в мире попросту нет. Впрочем, и обычное Gorilla Glass, которое ты привык видеть на флагманских смартфонах Nokia, Samsung и Apple, тут тоже есть – оно защищает главный экран.

Характеристики YotaPhone

Габариты: 133,6x67x9,99 мм
Вес: 146 г
ОС: Android Jelly Bean 4.2.2
Процессор: Двухъядерный 1.7 ГГц Krait
Главный экран: 4,3 дюйма 720x1280 LCD, 16,7 млн цветов, емкостный мультитач
Задний дисплей: 4,3 дюйма 360x640 EPD, 16 градаций серого, емкостная сенсорная зона для управления жестами
Связь: LTE 800/1800/2600 MHz, UMTS 900/1800/2100 MHz, GSM 900/1800/1900 MHz
Камера: основная камера 13 Мп, автофокус, светодиодная вспышка, фронтальная камера 1 Мп
Память: 2 Гб оперативной памяти, 32 Гб встроенной eMMC
Навигация: WiFi 802.11 a/b/g/n, BT v4.0, GPS w/A-GPS + Глонасс
Видео: 1080p 30fps; H.263, H.264 AVC, MPEG-4, WebM
Аудио: MP3, AAC, eAAC, eAAC+, AMR, MIDI, WAV
Аккумулятор:1800 mAh
Оснащение: акселерометр, компас, гироскоп, датчик приближения, датчик освещенности, FM-радио, микро-SIM, распознавание жестов YotaPhone для управления вторым экраном и приложения, Put2Back
Цена: 19 990 руб.

ЭКРАН НА ЭЛЕКТРОННЫХ ЧЕРНИЛАХ

Согласись, логично, что телефон, совмещенный с электронной книгой, появился именно в России, давшей литературе так много. Мировые производители смартфонов пытались приучить людей читать с обычных дисплеев, но это, прямо скажем, не очень-то удобно. На задней панели YotaPhone находится еще один 4,3-дюймовый энергосберегающий экран на электронных чернилах (e ink), который всегда включен, но почти не тратит энергию. На второй экран устройства можно выводить сообщения, всю важную информацию, и, конечно, на нем очень удобно читать, ведь он не бликует на солнце, и твои глаза не устают.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТРЕСКА НАКАТИЛА

АНДРЕЙ МЕДИН ОТПРАВИЛСЯ В СЕВЕРНУЮ НОРВЕГИЮ НА РЫБАЛКУ — ТЯНУЛ ЛЕСКУ И СЛУШАЛ ИСТОРИИ ПРО ОГРОМНОГО ПАЛТУСА.

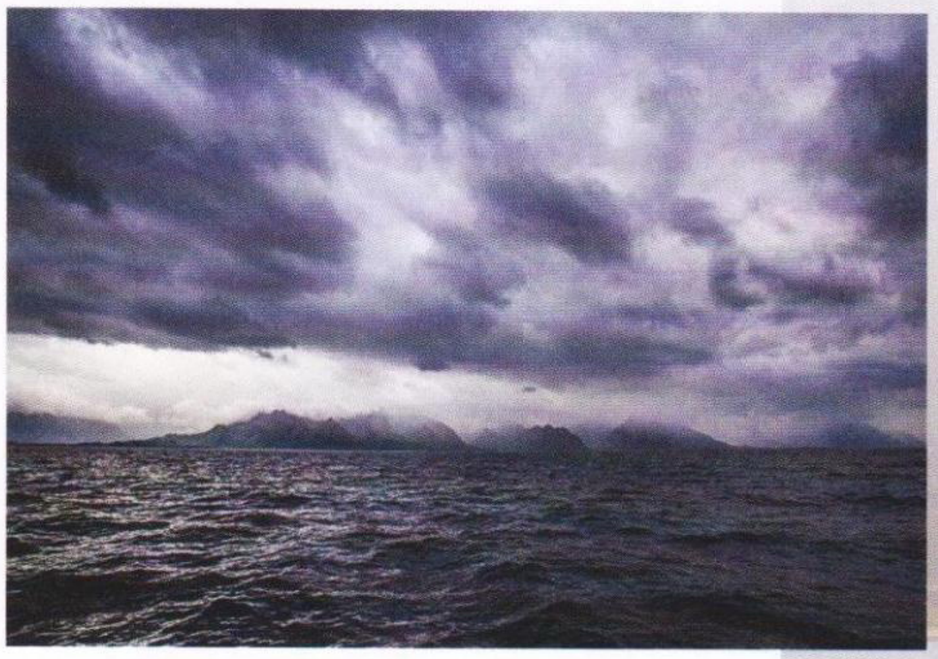
ЧТО Море, скалы, сосны и много рыбы — эти места не изменились со времен викингов, которые тоже любили забросить крючки в воду.

КОГДА В Норвегии можно рыбачить круглый год, но лучшее время — с марта по октябрь, когда погода не такая суровая.

ЗАЧЕМ Увидев бычков, которых ты ловил у бабушки под Волоколамском, любой норвежец не сдержит смеха. В Норвегии, если на крючок попалась треска меньше 40 см в длину или палтус меньше 80, по закону их нужно отпустить.

КАК До Северной Норвегии — самолетом авиакомпаний SAS или Norvegian из Осло в города Будё, Тромсё, Альта, Харстад-Нарвик и Лонгйир. Самое популярное жилье для туристов-рыбаков — хижины рорбу, которые обычно стоят возле самой воды. Имей в виду, что условия в них спартанские.

ФОТО: LEGION-MEDIA



Место действия — Лофотенские острова у северо-западного побережья Норвегии. Над нами нависло хмурое небо. Деревянная шхуна размером с небольшой грузовик скользит по морю, отражение горы Свольвергейта колышется в воде. Наш шкипер Гейр делал это уже тысячу раз — вот так выходил в море за рыбой. В городке Свольер (кучке коричневых домиков среди скал с непременной белой кирхой в центре), где живет Гейр и еще около пяти тысяч человек, едва ли не каждый второй мужчина — рыбак или как-то связан с морем.

Плывем вдоль неровного скалистого берега, словно изгрызенного каким-то огромным животным. Видно, как вдалеке на береговые скалы стеной падает дождь. Мы говорим о рыбе. Гейр рассказывает: “Это вы еще в сентябре приехали, а в январе тут начинается самый настоящий тресковый бум — миллионы рыб идут на нерест к нашим островам из Баренцева моря”.

Мы отплываем от берега где-то на полкилометра и забрасываем наши спиннинги — каждому туристу по закону можно ловить только на одну удочку. Проходит пять минут — и вот я уже чувствую, как что-то дергает там, внизу. “Давай же”, — бурчит сквозь ветер Гейр, и я с азартом кручу катушку. Видно, как в толще воды, сверкая белым брюхом, борется за жизнь мой первый улов — полуметровая треска килограмма на четыре, вполне стандартная добыча для этих мест. Дальше вытаскиваю на свет по порядку: палтус, треска, снова треска... Небо уже не кажется таким хмурым, приходит азарт, и, кажется, я готов вечно смотреть на леску, которая скользит из глубины.

Часа через четыре возвращаемся на причал Свольера. Я с гордостью поглядываю на свой улов, блестящий на палубе шхуны: 12 рыбин, общим весом примерно 40 кэгэ. У берега встречаем лодку с русскими туристами. “У вас сколько?” — кричу им. “80 килограмм! За день!” — слышу в ответ. С грустью вспоминаю, как торжественно выезжал на рыбалку в Смоленское приозерье: очень хвастался друзьям уловом — целых двадцать окуней за выходные.

Вечером сидим в крошечном прибрежном баре и говорим, конечно, о рыбе. “Уловы в Норвегии зависят от географии — у нас на севере рыбы больше. А на юге можно и до вечера проторчать в море без трески”, — качает головой Гейр.

На следующий день снова идет дождь, по крышам домов стелется плотный туман. Мы выходим в море. Шкипер рассказывает про свой самый большой трофей — 110 килограммового палтуса: “Плыли с отцом, тоже была непогода. Помню, льет, как из ведра, а мы вцепились в спиннинг вдвоем, пыхтим...” В этот момент откуда-то с моря накатывает шторм, волны бьют в борта нашего судна. Жаль, но поворачиваем к берегу. Вдалеке сквозь дымку виднеются горы: в древности норвежцы верили, что где-то в там в пещерах живут уродливые тролли. Рыбаки считали, что именно тролли управляют местной погодой.

Погода — вот что может испортить рыбалку. Зимой на севере пурга может налетать по несколько раз в день, сильный ветер — обычное явление. Летом температура поднимается до 30 градусов, но рыболовам от этого не легче — в море по-прежнему холодно, и дождь налетает столь же непредсказуемо.

Впрочем, все-таки здесь не так страшно, как в каком-нибудь нашем Нарьян-Маре, расположенном на той же широте, что и Свольер. Средняя температура января на Лофотенских островах — минус 1. Да, большая часть Северной Норвегии расположилась за полярным кругом. Да, здесь даже на какое-то время наступает полярная ночь. Но если посмотреть на карту течений Норвежского моря, можно заметить продолжение теплого Гольфстрима, идущее вдоль берега с юга на север. Благодаря этому течению (здесь оно называется Норвежским) в Норвегии можно жить — оно не только делает климат более мягким, но и дает жителям пищу, ту самую рыбу, которую здесь потребляют с начала времен и во всех видах.

Вернувшись с неудачной рыбалки, мы заходим в некий амбар на берегу моря, и здесь я первый раз понимаю смысл выражения “запах валит с ног”. В просторном помещении сложены в штабеля мумии рыб — почти до потолка, они здесь повсюду. Так делают знаменитый соленый клипфиск, сушенную до каменного состояния треску — главное норвежское национальное достояние (после нефти, разумеется). Норвежцы поставляли свою рыбу в другие страны еще в Средние века, это был главный экспортный товар и источник благосостояния. Так что в Португалии, Испании и Италии теперь блюда из сухой арктической трески с Лофотенов считаются объектами национальной кухни (вспомни, например, про бакалао в Португалии). Себя скандинавские мореходы-викинги тоже не обижали. В долгих военных походах они питались практически только одним клипфиском и вполне успешно — разграбили половину Европы.

Второй способ заготовки трески мы видим, выйдя из дома, — рыба лежит на специальных козлах, на открытом воздухе: так треску вялят без соли четыре месяца, сильный ветер и прохладная местная погода создают идеальные условия. Знакомьтесь, это стокфиск.

ЧТО ЛОВЯТ В НОРВЕГИИ

Типичные трофеи норвежских рыболовов — сайда, камбала, морской черт, мольва (морская щука), красная нерка. Если случайно поймал угря или колючую акулу, выпусти, ловить таких рыб в Норвегии запрещено. Но главный улов здесь — это:

АРКТИЧЕСКАЯ ТРЕСКА

Три спинных плавника и ус на нижней губе — познакомься, эта она. Десятилетние особи набирают до 4 кг. Белое плотное мясо трески содержит 18-19% белка. Известно также более сотни рецептов блюд из сушеной, а потом размоченной трески.

● **Рекорд** Треска весом 41 кг была поймана в Олдерфьорде в апреле 2010 года.

АТЛАНТИЧЕСКИЙ ПАЛТУС

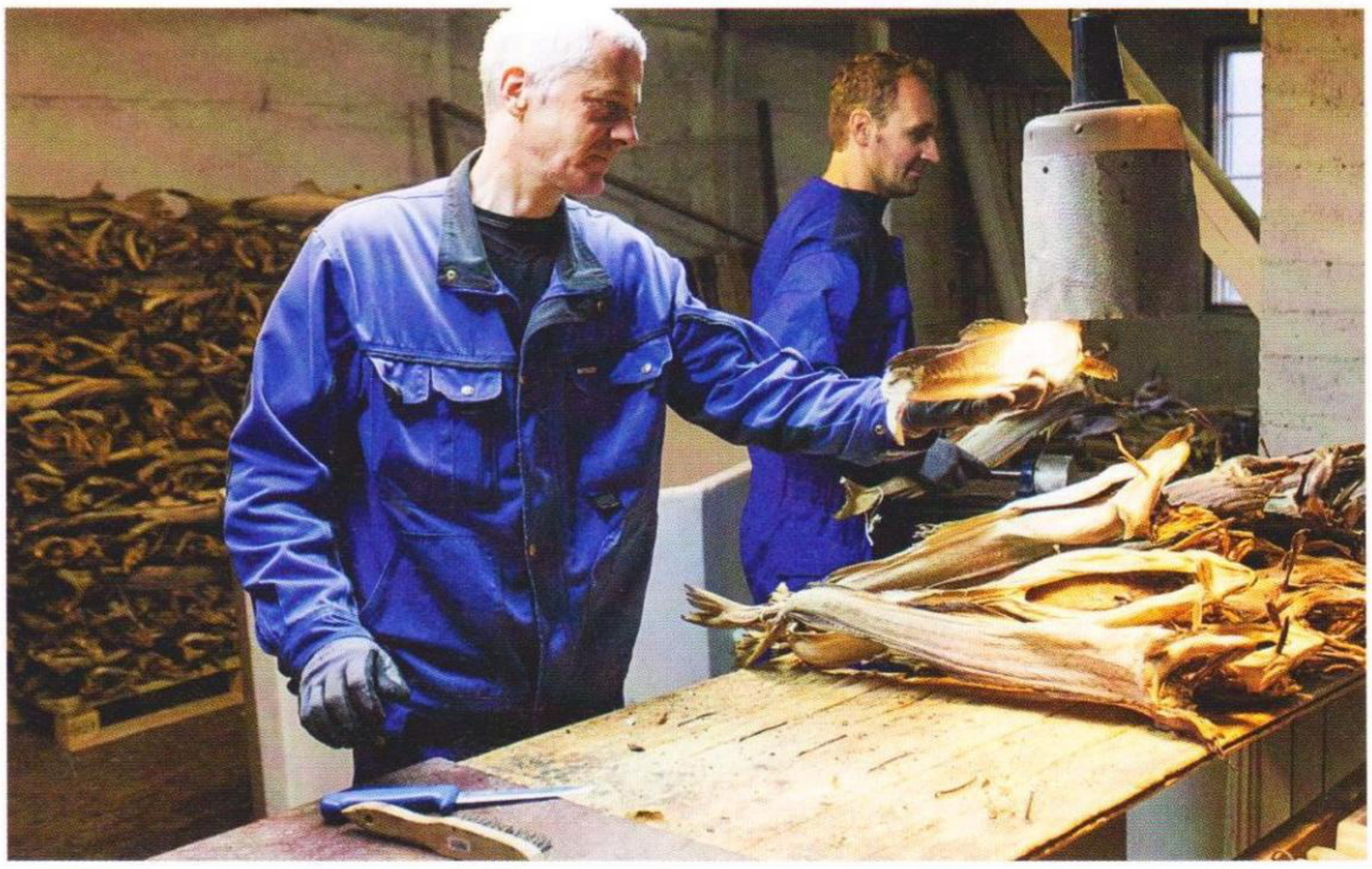
Ты узнаешь его из тысячи — по глазам, которые располагаются на правой стороне тела. Чаще всего на удочку будут попадаться палтусы в 10–30 кг. Мясо палтуса нежное, и в нем почти нет костей. А еще в печени этой рыбы намного больше витаминов A и D, чем у трески.

● **Рекорд** Палтус весом 223 кг был выловлен в районе Нурвоген (остров Сенья) в мае 2011 года.

ЗУБАТКА

Отличительные приметы — бурые полосы и идущий от головы до хвоста спинной плавник. Когда будешь снимать рыбину с крючка, действуй осторожнее — зубы у нее действительно мощные. Средний размер — 5–7 кг. Мясо ценится за чуть сладковатый привкус.

● **Рекорд** Серую зубатку весом 17,6 кг выловили в проливе Сальтстраумен в мае 2000 года.



КАК ЛОВЯТ В НОРВЕГИИ

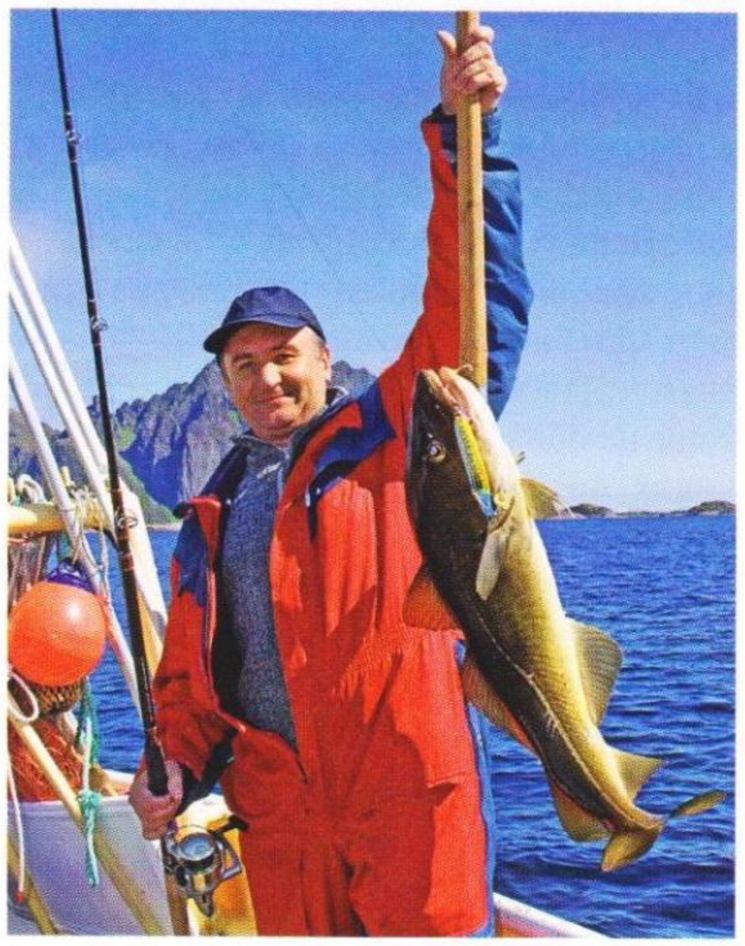
В море можно рыбачить где угодно, нужно только следить за соблюдением норм на минимальный размер выловленной рыбы (например, треска должна быть не менее 40 см). Кроме того, иностранные туристы вправе использовать исключительно спиннинговые удилища с одной приманкой. А для пресноводной рыбалки требуется лицензия (их продают в спортивных магазинах, киосках, кемпингах, на рыболовных базах). В этой официальной бумаге вам пометят период и время ловли. И имей в виду, что за пределы Норвегии ты сможешь вывезти не более 15 кг рыбы или филе. В Россию запрещено ввозить немаркированную рыбу, поэтому, если ты хочешь привезти деликатес домой, нужно обратиться на местную фабрику, чтобы твой улов запаковали.

Запах от клипфиска выветривался из моей одежды еще пару дней. А потом мы переехали на материк, в рыбацкий городок Хелнессунд. Воздух здесь пахнет соснами и морем, слышно, как кричат чайки, солнце изредка высовывается из туч и снова прячется. На этот раз мы выходим в море на шхуне побольше и уплываем вдаль километра на три. Глубина — около сотни метров. Мы переодеваемся в рыболовные комбинезоны ярко-оранжевого цвета (чем-то похожие на скафандры первых космонавтов). Если окажешься за бортом, они будут держать на поверхности моря, как обычные спасательные жилеты, да и видно тебя будет издалека.

В этот раз мы плывем смотреть, как работают профессиональные рыбаки. В VIII веке, например, норвежские рыбаки делали лески из конских волос. Такую снасть закидывали в море, а рыбу вытаскивали по одной (ну прям как сегодня туристы). Сейчас по бортам шхуны закреплены мощные спиннинги с объемными мультипликаторными катушками, на которые намотан шнур (леска) метров по 200–300 длиной. Через каждые 1–2 метра на леске — крючки с наживкой, на конце — увесистый пилькер (грузило). Следуя указаниям нашего шкипера Андерса, опускаю леску до дна, потом поднимаю метров на десять и начинаю подергивать. “Чем больше глубина, тем рыба крупнее”, — сообщает Андерс. Я, впрочем, за полчаса вылавливаю лишь несколько килограммовых ставрид. “Таких мы отпускаем”, — сообщает шкипер и безжалостно кидает мою добычу в море. Еще час, и результат опять не слишком восхитительный — несколько небольших ставрид и треска-подросток.

“Ну ты не расстраивайся. Просто не повезло, да и опыта мало. У нас тут вообще-то с уловом все отлично — лет пять назад в Хелнессунде поймали палтуса в 212 килограммов, его даже в шхуну не смогли затащить, так и тянули на леске прямо до доков”, — утешающе сообщает Андерс (только что он с невозмутимым видом вытащил 5-килограммовую треску).

Когда мы вернулись на берег, Андерс разделал свою рыбину и приготовил по самому простому местному рецепту: отделил голову, выпотрошил, порубил тушку на несколько крупных кусков, кинул их в только что прокипяченную



Автор статьи Андрей Мединский

воду и оставил томиться под крышкой десять минут без огня. Добавил зелень и подал на стол — вкуснее рыбы я, кажется, в жизни не ел.

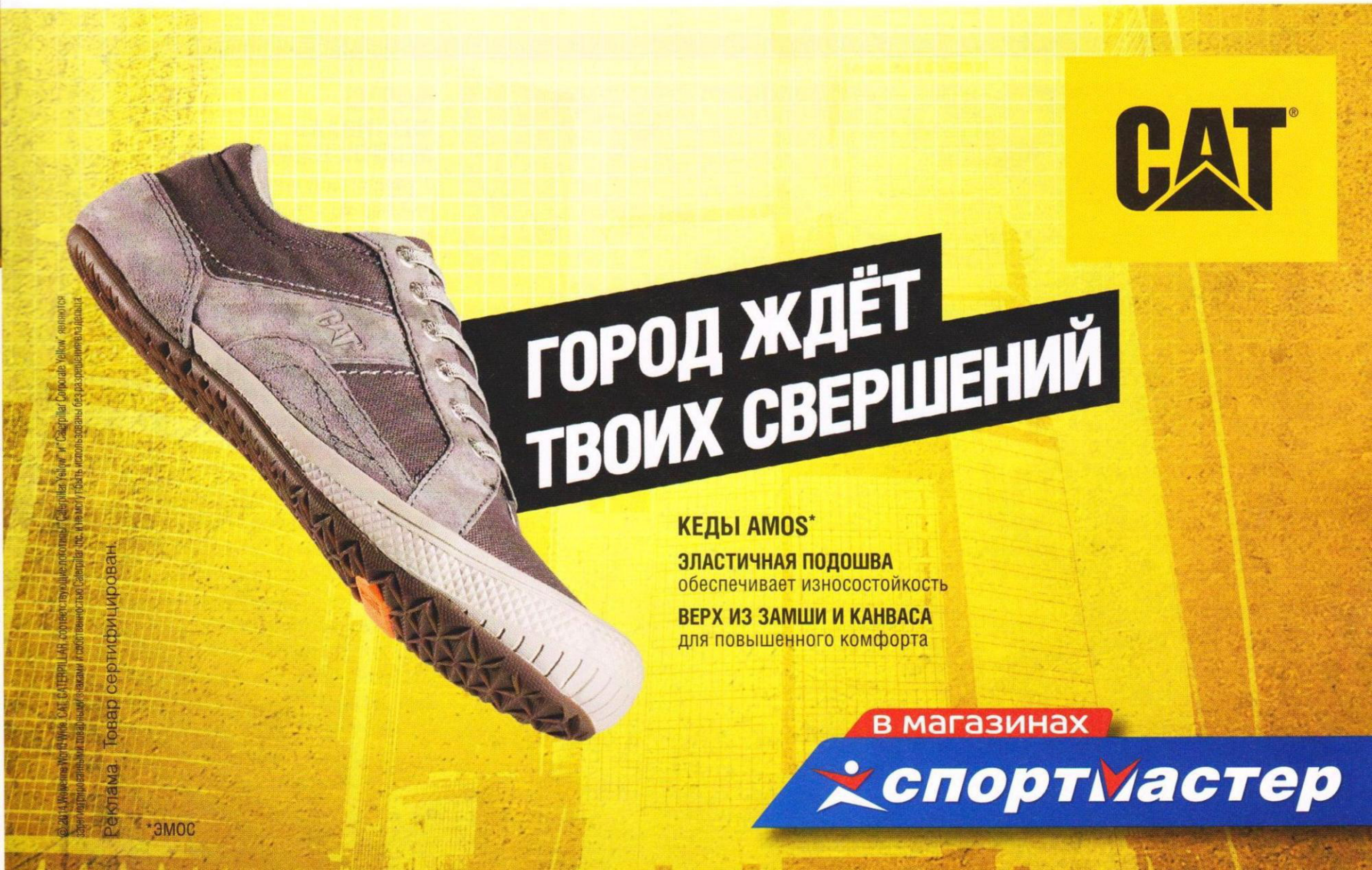
А после ужина я вышел на улицу. Глядя на море, без труда представляешь, что на дворе все тот же VIII век и куда-то за горизонт уходит дубовый драккар викингов: нос украшен головой дракона, на дне сложена сушеная треска, и впереди — долгий путь. ■

ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАТЬ В СЕВЕРНОЙ НОРВЕГИИ

- **Северное сияние** Норвегия, особенно архипелаг Шпицберген, — одно из лучших мест в мире, где "показывают" это природное явление с октября по май.

- **Косатки** С середины октября по середину января на Лофотенских островах организуются природные сафари: на больших катерах или надувных шлюпках участники выходят в море наблюдать за морскими орлами и тюленями. Если повезет, можно увидеть косаток.

- **Саамы** Этот малочисленный финно-угорский народ проживает в самой северной губернии страны — Финнмарк. Здесь можно прокатиться на собачьих и оленьих упряжках и посмотреть самую северную точку Евросоюза — скалу Нордкап.


CAT®
ГОРОД ЖДЁТ ТВОИХ СВЕРШЕНИЙ
КЕДЫ AMOS*
ЭЛАСТИЧНАЯ ПОДОШВА
обеспечивает износостойкость
ВЕРХ ИЗ ЗАМШИ И КАНВАСА
для повышенного комфорта
в магазинах
спортмастер
Реклама. Товар сертифицирован.
*ЭМОС
© 2014 Wolverine World Wide. CAT, CATERPILLAR, соответствующие логотипы, "Caterpillar Yellow" и "Caterpillar Corporate Yellow" являются зарегистрированными товарными знаками и собственностью Caterpillar Inc. и не могут быть использованы без разрешения владельца

ХРОНИКА

14–16 АПРЕЛЯ

МАСТЕР-КЛАСС ПО ВОЖДЕНИЮ СНЕГОХОДА В ГОРАХ

Хотим тебя расстроить — о выставке британских кошек в Воронежском культурном центре по-прежнему никаких вестей. Зато точно известно, что в апреле в Хибинах на Кольском полуострове пройдет мастер-класс по управлению снегоходом в горах. В это время здесь уже не холодно (днем плюсовая температура, ну а ночью до -5), плотный снег идеально подходит для езды. Участников ждет сложный горный рельеф (они будут учиться преодолевать препятствия под руководством опытных гидов), а еще красивые виды и непуганые животные. Отправиться в Хибины может любой желающий. Только помни, что количество мест в группе ограниченно — всего 12 человек.

- **mhadventure.ru**

3–11 МАЯ

ФЕСТИВАЛЬ RED FOX ELBRUS RACE

Встань на одну ногу, прижми к уху синий маркер и спой строки из песни Михаила Шуфутинского — "пронесутся годы, словно с горки вниз". Проделав всю эту бессмыслицу, прочитай, наконец, новость про то, что в Приэльбрусье пройдет Red Fox Elbrus Race, фестиваль, где главное мероприятие — соревнования по бегу в горах. В прошлом году итальянец Марк Фачинелли поставил рекорд и забежал на западную вершину Эльбруса (высотой 5642 метра) за 3 часа 30 минут. Кроме того, в рамках мероприятия устроят финал Кубка мира по скиальпинизму (подъем на гору на лыжах) и кубок Победы, соревнование среди военнослужащих горных бригад и инструкторов горной подготовки Министерства обороны РФ. А еще пройдет Red Fox TSL Challenge — забег на снегоступах, в котором смогут участвовать все желающие.

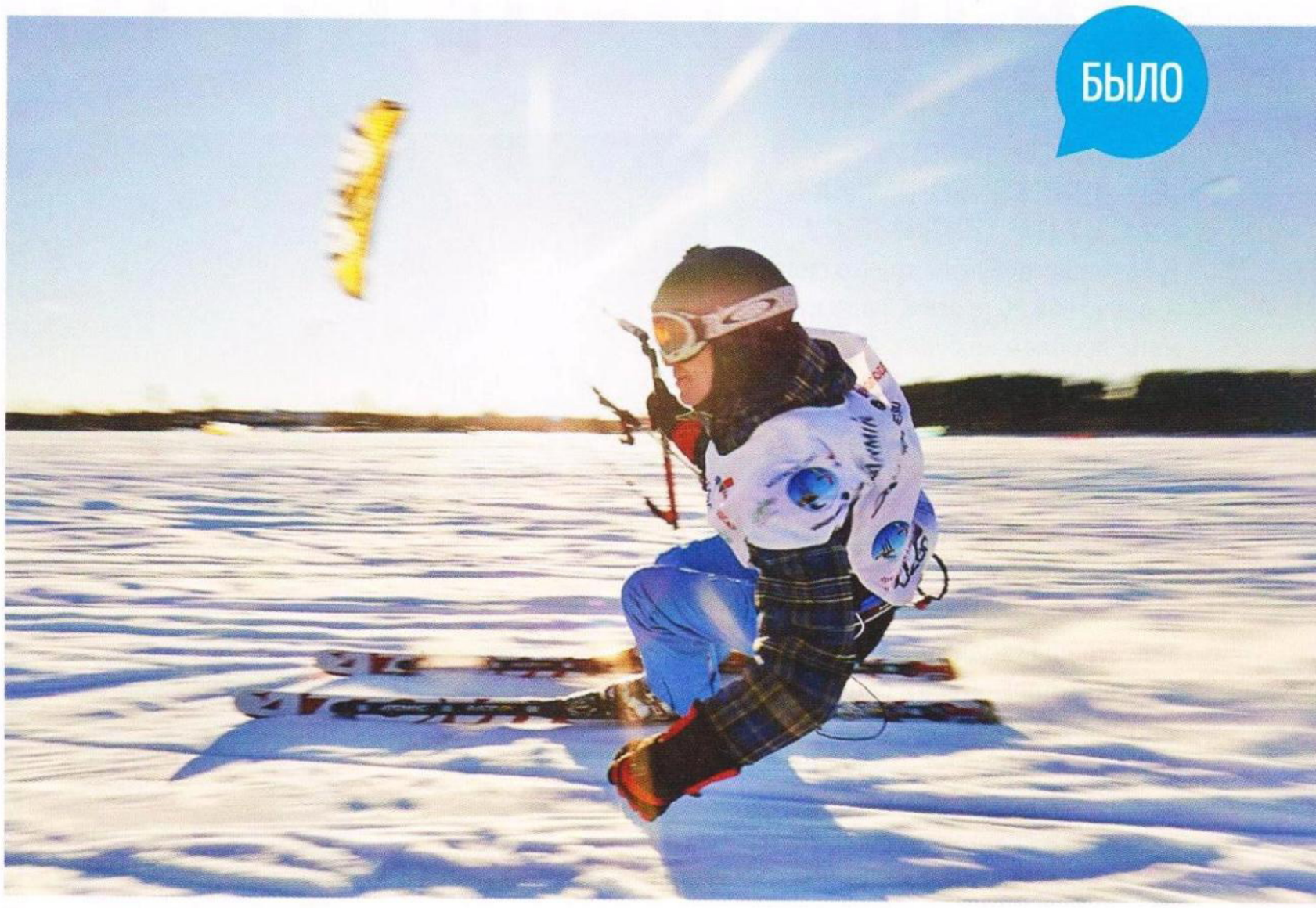
- **elbrus.redfox.ru**

24–27 ЯНВАРЯ

ФЕСТИВАЛЬ СНОУКАЙТИНГА “МОСКОВСКОЕ МОРЕ”

Если бы на нашей планете водились мыслящие пеноблоки с глазами, то они могли бы собраться в конце апреля на Иваньковском водохранилище и вместе с людьми смотреть, как проходит фестиваль кайтинга на снегу “Московское Море”. В рамках мероприятия устроили и этап Кубка России по парусному спорту в классе сноукайтинг. Первое место в дисциплине “курс-рейс доска” (соревнования на скорость и тактику, используется сноуборд) занял Геннадий Шелыганов из Коломны, на втором оказался житель того же города — Алексей Мандрико, а третье место получил москвич Егор Ларионов. А в состязании в дисциплине “курс-рейс лыжи” победил Дмитрий Никуличев из Петрозаводска, вторым пришел Андрей Балякин из Санкт-Петербурга, а третьим — Аркадий Панюков, житель Тульской области.

- **mosmore.org**

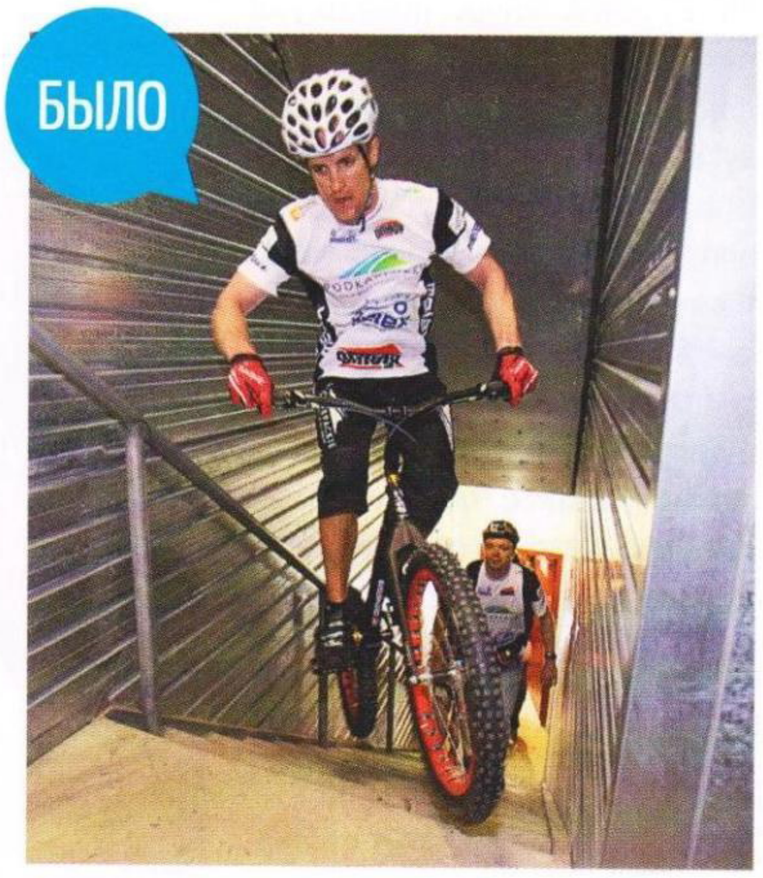


26 ЯНВАРЯ – 7 ФЕВРАЛЯ

ЧЕМПИОНАТ ПО СЕРФИНГУ VOLCOM PIPE PRO

В этой новости зашифровано послание для внеземных цивилизаций. Если ты житель далеких звезд, узнай про то, что американец Келли Слейтер (читай о нем в рубрике “Экстра Спорт”) победил на соревнованиях по серфингу Volcom Pipe Pro на Гавайских островах. Лучшие покорители волн съехались сюда со всего мира. В итоге выступление Слейтера судьи отметили на высшие 10 баллов, второе место получил бразилец Вигголи Дантас, а третье — житель Гавайев Мэйсон Хо.

- **volcompipepro.com**



6 ФЕВРАЛЯ

НОВЫЙ РЕКОРД ГИННЕССА

Заметив у гаража мужчину в желтых ботинках, останови его властным жестом и сообщи следующую информацию: австралиец Кристиан Херб заехал на велосипеде на последний этаж одного из самых высоких зданий в мире — на мельбурнскую башню “Эврика”. За 1 час 45 минут он преодолел 2919 ступеней и попал в Книгу рекордов Гиннесса. Напомним, что высота башни — 297 метров, в ней 91 этаж. На самой вершине раскрасневшегося велосипедиста, помимо журналистов, встречала жена с дочкой.

- **guinnessworldrecords.com**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

СМЕНИ ДОМАШНЮЮ ОБСТАНОВКУ

ТОПИ ЖИР

ПОИГРАЙ С КУБИКАМИ

УДВОЙ СВОЮ МОЩЬ

Весь прошлый год мы печатали программу тренировок в домашних условиях с применением обычного инвентаря. Но вдруг за этот год ты заработал столько денег, что уже и долги отдал, а все равно осталось? Тогда держи список премиального оборудования для домашнего зала, а также 2 тренировочные программы с его использованием (для набора массы и для сброса жира).

ТЕКСТ: ДЖО ЛАЙТФУТ

ПОРАБОТАЙ НАД РУКАМИ

НАКАЧАЙ ГРУДЬ

ПОБЕДИ ЛИШНИЙ ВЕС

УВЕЛИЧЬ БИЦЕПСЫ

РАСШИРЬ ПЛЕЧИ

ВАЯЙ СИЛЬНЫЙ ТОРС

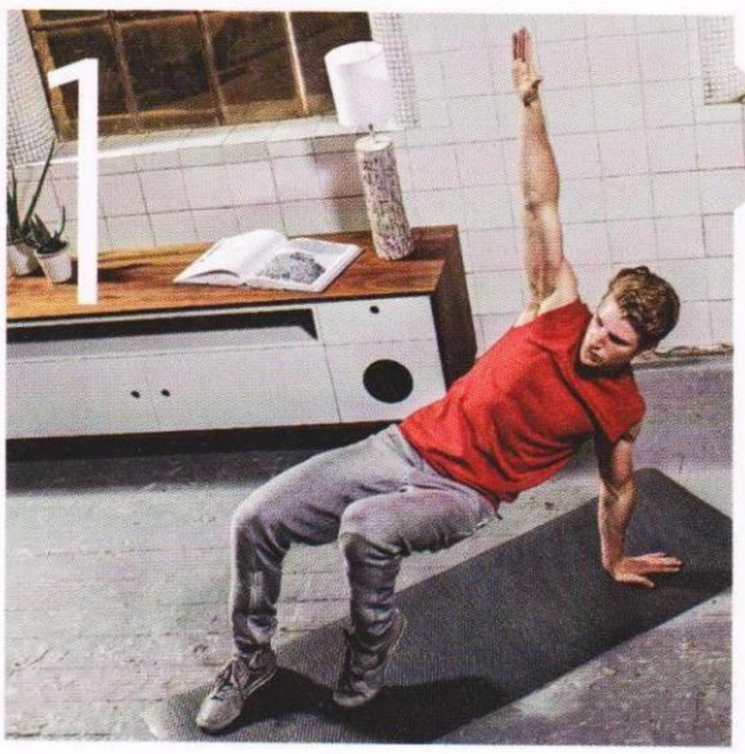
ГНИ СВОЮ ЛИНИЮ

ФОТО: LEE POWERS

ФАЗА МАССЫ

Эта тренировка целиком подчинена одной цели: заставить основные группы твоих мышц работать под нагрузкой максимально долго. Благодаря такому подходу твой организм перестроится и резко начнет набирать массу. В результате за месяц занятий по этой программе ты не заметишь, как прибавишь больше 2 кг мускулатуры. Главное, добравшись после работы до дома, не поддавайся соблазну залипнуть на весь вечер в кресле перед телевизором вместо тренировки. Кстати, тебе будет легче справиться с искушением, если ты вспомнишь, сколько денег потратил на тренажеры.

ИНСТРУКЦИЯ Проводи тренировки 3 раза в неделю, отдыхая между сессиями как минимум один день. Разминка в программу уже включена. Выполняй упражнения в указанной последовательности, отдыхая между сетами до полного восстановления.



1. КОМПЛЕКСНАЯ РАЗМИНКА

Гимнастический коврик Adidas

Упражнения на координацию, в которых одновременно задействованы все конечности, полезны не только тем, что хорошенько разогревают твое тело. Такая физическая активность улучшает прохождение нервных сигналов от мозга к рукам и ногам и обратно. В результате ты сможешь развивать большую взрывную мощность во время основной части тренировки, а значит, быстрее набирать желанную мышечную массу.

Турецкий подъем

1. Ляг на пол на спину, согнув правую ногу и подняв вверх правую руку. Перекатись на левую сторону, встав на локоть. Напрягая ягодицы и разгибатели позвоночника, подними таз и выпрями левую руку.

2. Отведи левую ногу назад, встав в выпад. Выпрями ноги, приняв конечное положение стоя с поднятой правой рукой над головой. На протяжении всего движения держи правую руку строго вертикально. Повторяя последовательность в обратном порядке, вернись в исходное положение и выполни все сначала. Сделай по два повтора для левой и правой стороны без отдыха — это один подход. Тебе надо сделать таких 5, восстанавливаясь между ними по 30 с.

2. КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

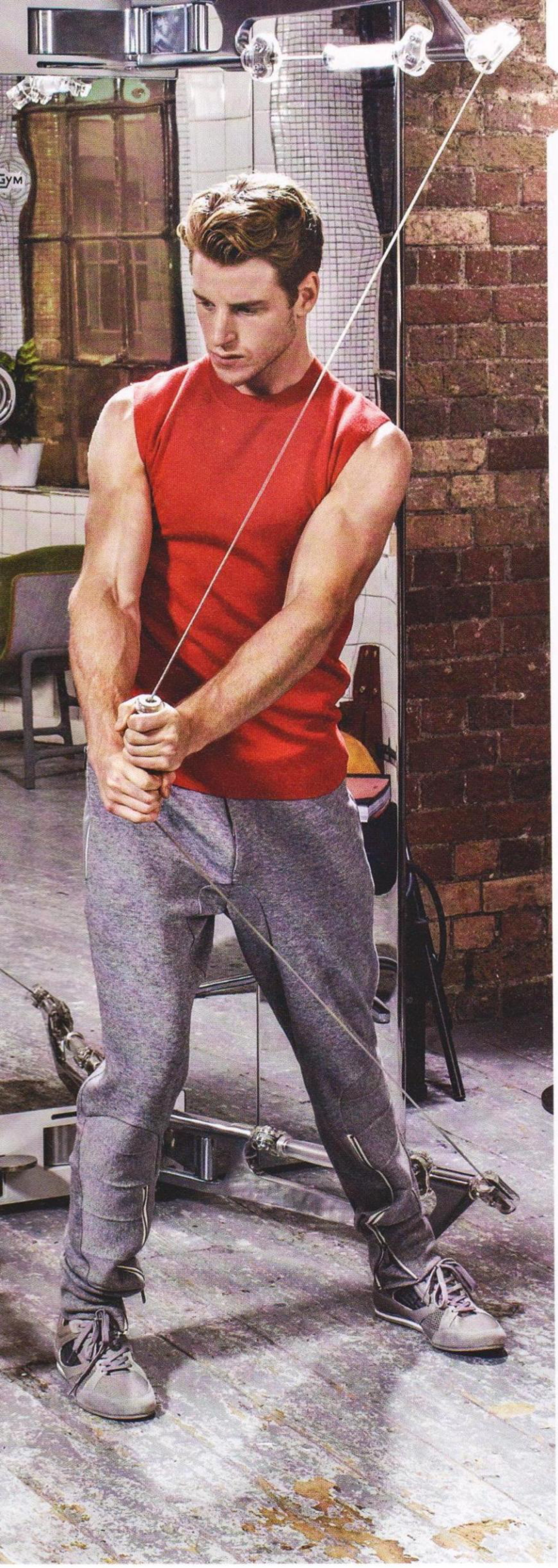
Тренажер Kinesis Personal Vision

Если хочешь стать по-настоящему сильным, без мощного кора тебе не обойтись. Существует несколько базовых бытовых движений, которые отлично развивают именно эту мускулатуру, и главное среди них — замах с топором, который превратился в упражнение "дровосек". Чтобы быстрее накачать кор, делай "дровосеки" медленно.

Дровосек

1. Установи ручку на вертикальном тросе на уровне плеча, возьмись за нее, как за ручку топора, и развернись спиной к тренажеру.

2. Держа руки прямыми, скручивая торс и не сгибая ноги и корпус, отведи ручку вправо и вниз. Затем дай тросу вернуть тебя обратно в исходное положение. Выполняя это упражнение, не забывай все время держать напряженными мышцы кора и ягодиц. Сделай по 6 повторов для каждой стороны — это один подход. Тебе надо выполнить таких 4, отдыхая между ними по 1,5 мин.



3. БИЦЕПСЫ И СПИНА

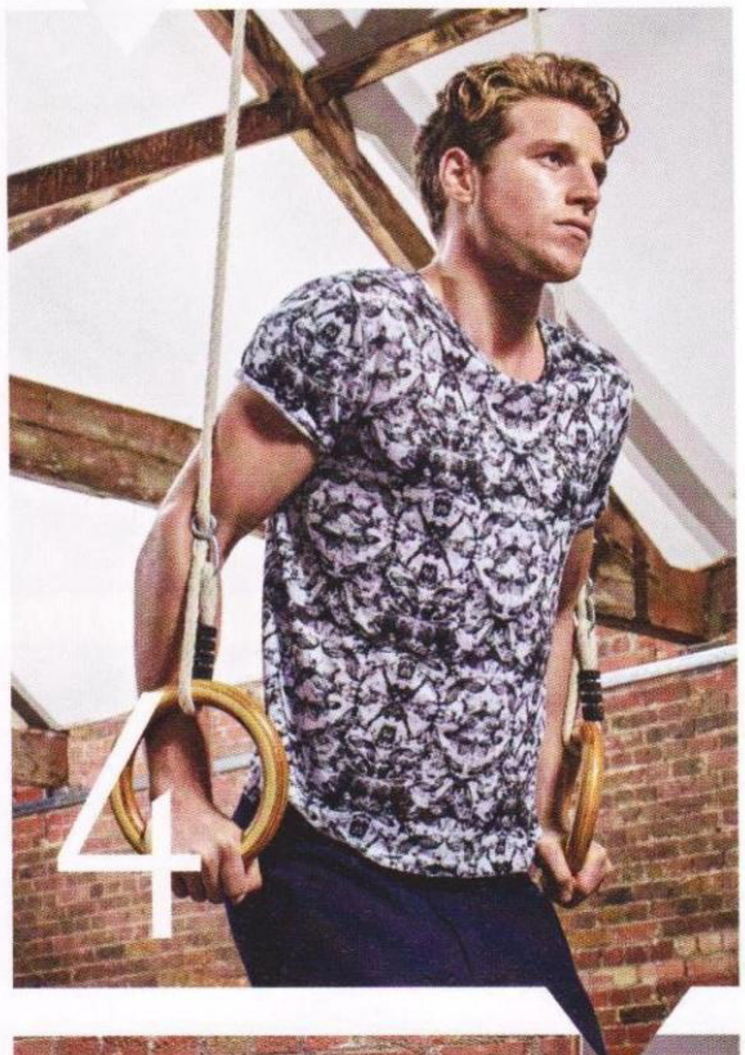
Распорный хромированный турник

Один из самых эффективных и при этом недорогих способов накачать мышцы верхней части тела. Все, что тебе нужно, это дверной проем и желание заниматься.

Подтягивания широким хватом к груди

1. Возьмись за перекладину широким хватом. Напрягая бицепсы и сводя лопатки, медленно подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом грудных мышц. Прогибайся в спине и смотри строго вверх.

2. В верхней точке задержись на пару секунд и затем медленно вернись в исходное положение. Сделай максимальное количество повторов – это один подход. Затем отдохни 1 мин. и в следующем подходе сделай на 1 повтор меньше. Выполни по этой схеме еще 8 подходов (всего 10).



4. ТРИЦЕПС

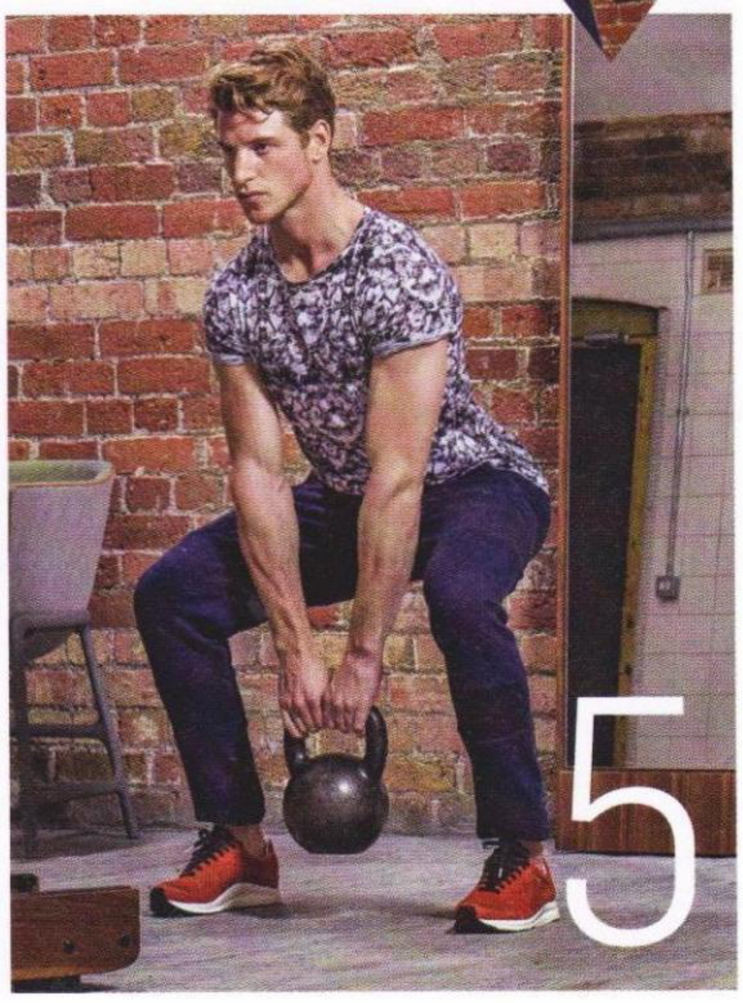
Деревянные гимнастические кольца (например, Pellor wooden Olimpic Rings)

Похожие упражнения на кольцах и на брусьях отличаются по интенсивности нагрузки. На кольцах она намного больше за счет отсутствия жестко зафиксированной опоры. Кстати, по этой же причине, чтобы не повредить запястья, выполняя это упражнение, обматывай их специальными напульсниками хотя бы поначалу.

Силовой упор на кольцах

1. Отрегулируй кольца так, чтобы они оказались на уровне плеч. Возьмись за них, оттолкнись ногами и выйди в упор.

2. Слегка согни руки в локтях и задержись так на 10 с. Один подход – упор в течение 10 с. Сделай таких 5, отдыхая между ними по 30 с.



5. СПИНА И ЯГОДИЦЫ

Гиря 20 кг

Становая тяга во все времена будет самым эффективным способом накачать мышцы спины и ягодиц. Так что, пожалуйста, оставь пианино в покое.

Становая тяга с гирей

1. Присядь, не отрывая пяток от пола, и возьмись за ручку обеими руками хватом сверху. Спина должна быть ровной, голову держи высоко.

2. Напрягая ягодицы, выпрямись. Затем опусти гирю и повтори. Сделай 7 подходов по 8–10 повторов, отдых между подходами – 30 с.

МИНУС 5% ЖИРНОСТИ

Чтобы жечь сало, тебе больше не придется в 6 утра бегать от бездомных собак в промерзшем до грунтовых вод сквере. В нашем домашнем тренажерном зале кардиохардкор будет доставлять тебе только положительные эмоции. Мы знаем, как с раннего утра запустить твой обмен веществ на полную катушку, а также как активизировать все группы мышц, чтобы ты как можно эффективнее и быстрее жег калории в течение дня.

ИНСТРУКЦИЯ Режим занятий такой же, как в силовой программе: тренируйся 3 дня в неделю, отдых между сессиями не меньше 1 дня. Разминка включена в список упражнений под номером 1.

1

1. РАЗМИНКА

Кожаный медбол 7 кг

Суть этой разминки – включение в активную работу больших мышц нижних конечностей, благодаря чему усиливается кровообращение. Лучшее начало жиросжигающей тренировки сложно придумать.

Скалолаз с медболом

1. Прими упор лежа, поставив ладони на медбол, как на фотографии. Напряги мышцы кора и груди, а затем подтяни правое колено к мячу.
2. Быстро поменяй правую и левую ногу местами, стараясь при этом не сильно поднимать таз вверх. Выполняй упражнение в течение 30 с. Это один подход. Сделай таких 4, отдыхая между ними по 1 мин.

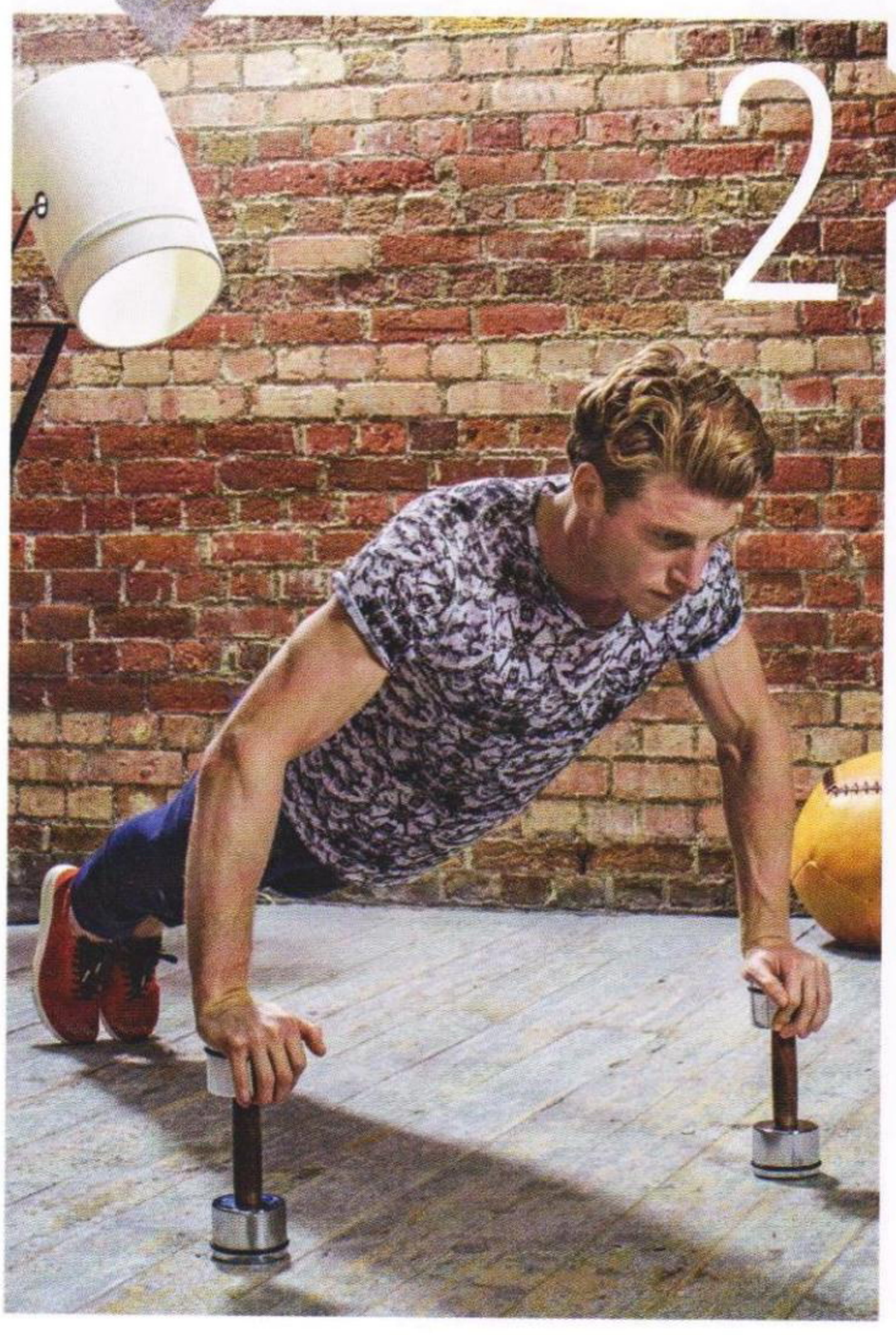
2. МЫШЦЫ ГРУДИ И КОР

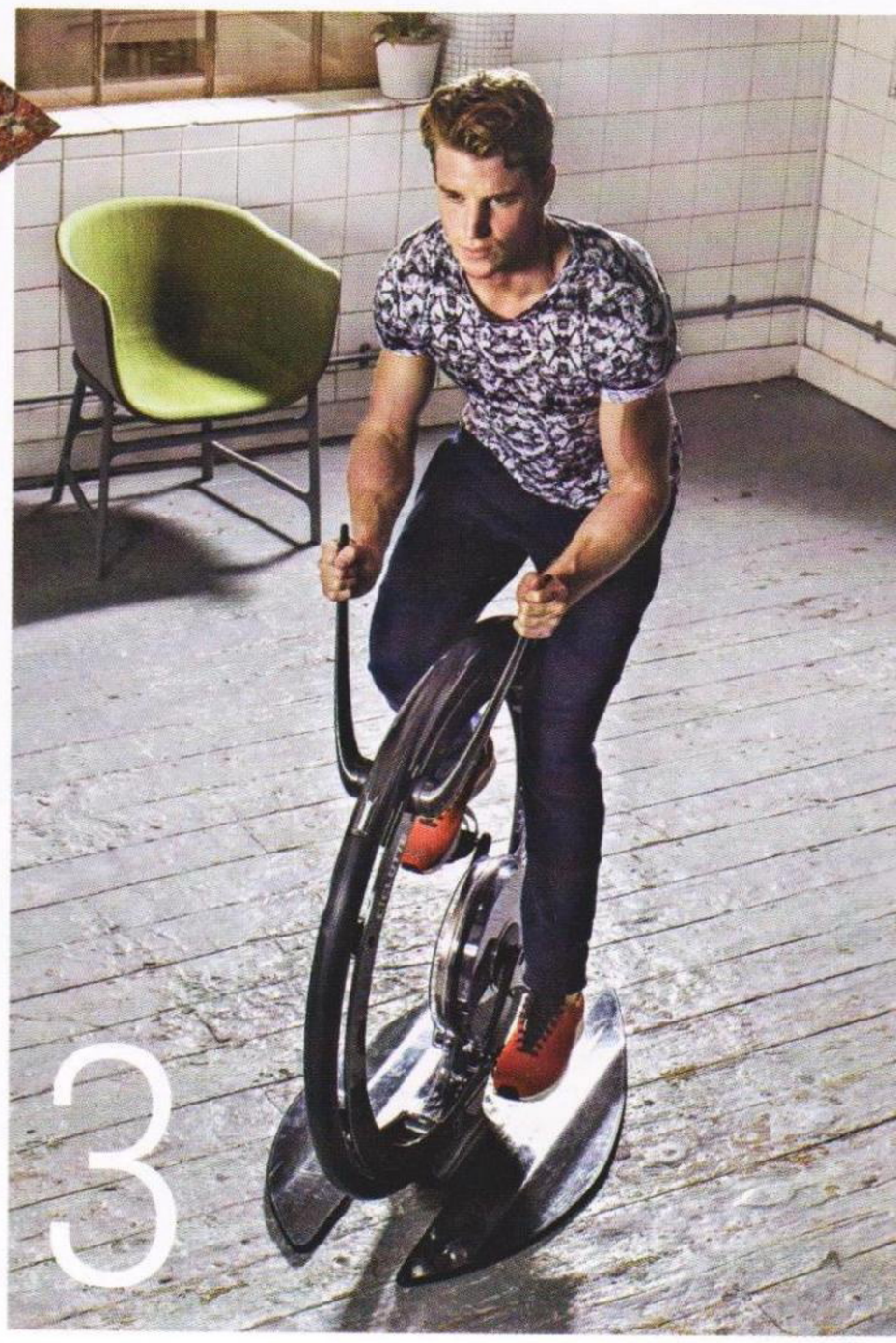
Гантели с деревянными ручками

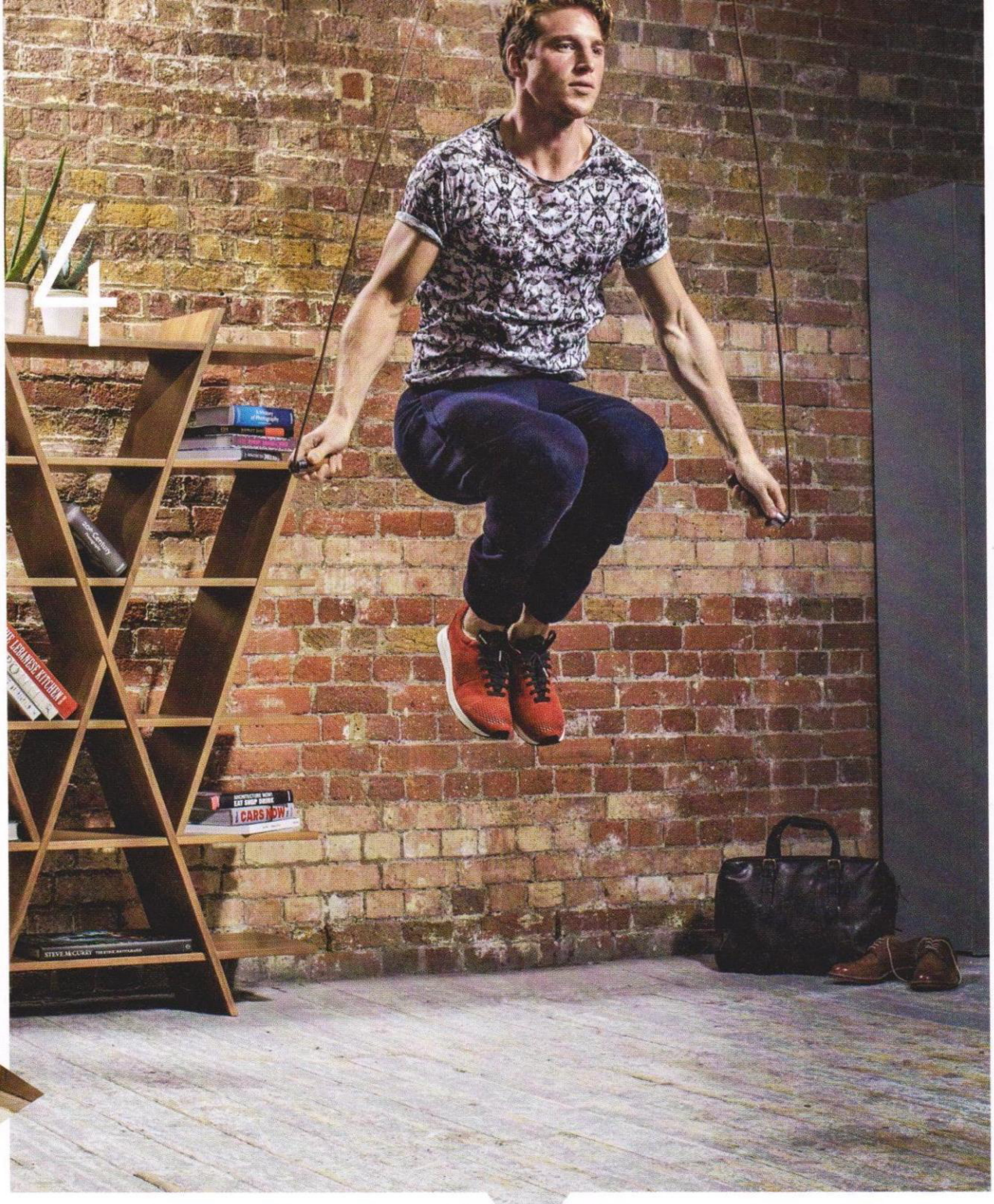
Отжимаясь на гантелях, ты увеличиваешь амплитуду, опускаясь ниже. Таким образом ты сильнее задействуешь грудные мышцы. Кроме того, на опорах тяжелее удерживать равновесие, поэтому твой кор тоже работает на повышенных оборотах.

Отжимания на гантелях

1. Прими исходное положение, руки на поставленных вертикально гантелях. Напряги мышцы кора.
2. Медленно опустись вниз до тех пор, пока твоя грудь не окажется на 3 см ниже твоих кистей. Затем вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов – это будет один подход. Ты должен сделать всего 3 таких, с перерывом в 1 мин. между ними.


2


3



4. ИНТЕРВАЛЬНОЕ ЖИРОСЖИГАНИЕ

Скакалка с утяжеленными ручками

Этот простой спортивный снаряд сжигает калории эффективнее гребли, а также обеспечивает тебе мощные икроножные мышцы и мышцы плечевого пояса. Если будешь прыгать быстро (100 прыжков в минуту), то запустишь механизм выработки дополнительного гормона роста, который поможет тебе эффективнее уничтожать жировую ткань.

Спринт со скакалкой

1. Наступи ногой на середину скакалки и потяни ее ручки наверх. При этом они должны достать тебе до середины грудной клетки (по высоте). Если это не так, отрегулируй длину скакалки.
2. Прыгай как можно быстрее в течение 30 с. Затем отдохни в течение 30 с. Продолжай в этом режиме в течение следующих 4 мин.

5. КАРДИО СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Гребной тренажер Water Rower

Неспешная работа под конец тренировки полностью опустошит твои запасы энергии, и ее жиросжигающий эффект будет максимальным.

Гребля

1. Твоя задача грести спокойно, но в постоянном ритме.
2. Делая гребок, старайся по максимуму задействовать ноги, выпрямляя их почти полностью. Греби в течение 30 мин.

3. ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Велотренажер Ciclotte

Рядом с такой машиной дряблое заплывшее жиром тело выглядит особенно уродливо, а значит, с появлением этого чуда дизайнерской и инженерной мысли в твоей квартире в твоей жизни появится мощнейший стимул для совершенствования тела. Велотренажер заставляет работать в первую очередь большие мышцы нижней части тела, а это отличная стратегия, когда занимаешься жиросжиганием.

Горный участок

1. Начни с 5-минутной разминки. А теперь повышай нагрузку на педалях до тех пор, пока тебе не придется встать с седла, чтобы их провернуть.
2. Продолжай крутить педали, сконцентрировавшись на том, чтобы задействовать для этого в первую очередь силу ног. Верхняя часть тела должна оставаться в состоянии относительного покоя. Спустя 2 мин. уменьши нагрузку до нуля и крути педали в таком режиме еще 4 мин. Это один подход. Без отдыха сделай таких еще 2, а затем замнись в течение 2 мин.

ГНИСЬ ИЛИ ЗАГНИСЬ

Узнай, как древнее искусство йоги может помочь тебе стать универсальным бойцом.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

Делаем вдох носом", — кричит дюжий инструктор по микс-файту. Восемь мускулистых бойцов в ответ послушно раздувают ноздри, глубоко втягивая в себя воздух и одновременно опускаясь в упор лежа на потертый борцовский мат. Случайному зрителю может показаться, что в пропахшем потом зале на окраине Филадельфии проходит обычная тренировка бойцов ММА — по крайней мере, именно на эту мысль наводят покрытые шрамами и татуировками тела спортсменов. Но не тут-то было.

"Теперь медленно выдыхаем и переходим из асаны "собака мордой вверх" в асану "собака мордой вниз", — отдает следующую команду Фил Мейгляриз, обладатель черного пояса по бразильскому джиу-джитсу, преподаватель йоги и по совместительству тренер ММА.

Итак, ты стал свидетелем занятия по "бойцовской" йоге. Она была создана специально для того, чтобы ускорить твой прогресс в тренажерном зале, а также помочь побеждать в восьмиугольнике (подробнее см. yogaforfighters.com). "С точки зрения любого взрослого мужика обычная йога плоха тем, что он просто-напросто не может выполнить ни одной традиционной асаны", — так Мейгляриз объясняет, зачем ему потребовалось создавать особенную йогу для бойцов, смешав ключевые движения из бразильского джиу-джитсу и аштанга-виньяса-йоги. Кроме того, по его словам, у многих бойцов есть проблемы с подвижностью тазобедренных суставов и эластичностью мышц задней поверхности бедра, а в традиционной йоге уделяется слишком мало времени работе с этими проблемными местами.

Комплекс "Приветствие Солнцу" — ядро методики Мейгляриза. Это одновременно стретчинг мускулатуры, работа по повышению мобильности суставов, тренировка динамического баланса и постановка правильного дыхания. Делай эти упражнения в качестве самостоятельной тренировки в дни отдыха от штанги или в качестве заминки после силовой тренировки.

ФОТО: MATTHEW SALACUSE

Приветствие Солнцу

Выполняй все движения по очереди, дыша только носом. В каждой позиции задерживайся на 3 глубоких вдоха. Движения, направленные вверх (четные номера), начинай со вдоха; движения, направленные вниз (нечетные номера), начинай с выдоха. Когда дойдешь до 11-го номера, начинай серию сначала. Всего сделай 3–5 таких серий за занятие.

1

● Встань прямо, поставив ступни вместе. Выпяти грудь, руки опусти по сторонам.

2

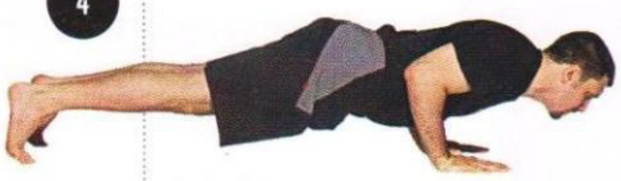
● Плавно подними руки через стороны над головой, сцепив все пальцы рук, кроме указательных.

3

● Наклонись как можно сильнее вперед, не сгибая при этом ног в коленях. Помогая себе руками, постарайся приблизить свое лицо как можно ближе к голеням.

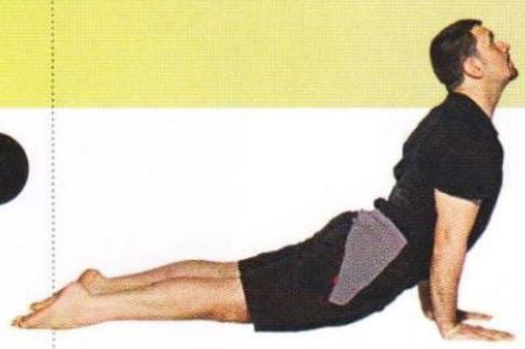
4

● Подними голову и туловище так, чтобы опираться о пол руками (или о колени, если дотянутся до пола сложно), ноги по-прежнему выпрямлены.



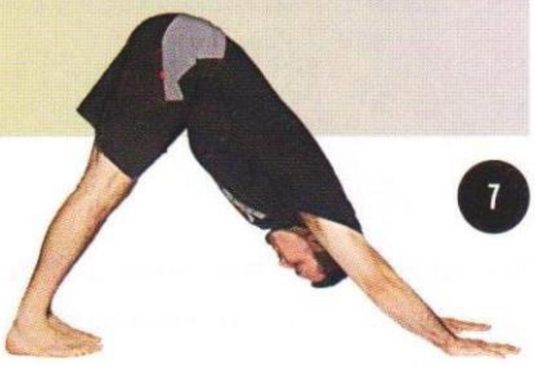
5

● Опираясь ладонями на пол, согни ноги в коленях и сядь на корточки. Теперь отпрыгни назад и прими положение упора лежа на согнутых руках. Колени, грудь и живот не касаются пола.



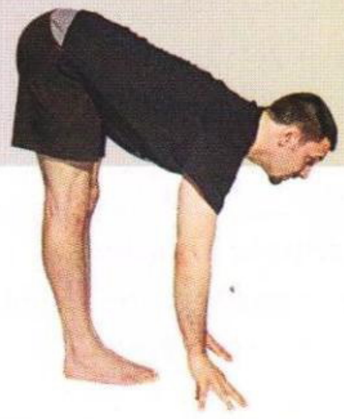
6

● Не поднимая таза, распрями руки в локтях и потянись подбородком к потолку.



7

● Подними таз вверх и постарайся прижать ступни всей поверхностью к полу. Держи спину плоской, без прогибов, и не сгибай ноги.



8

● Переставь ноги ближе к рукам. Держи спину, руки и ноги абсолютно прямыми. Руками опирайся о пол (или о колени).

9

● Обхвати ноги руками и подтяни лицо к голеням.

10

● Выпрямись. Подняв руки вверх через стороны, соедини ладони и сцепи все пальцы вместе, кроме указательных.

11

● Медленно опусти прямые руки по сторонам. Повтори все сначала.

ПОРА РАЗВЯЗАТЬСЯ

В журнале вы неоднократно писали, что перед силовыми тренировками стретчинг не обязателен и подчас даже нежелателен в качестве разминки. Как же тогда размяться правильно, чтобы застраховаться от травм?

ИЛЬДАР Н.

Все правильно. Стретчинг, растягивая мышцы, защищает от травм в упражнениях с повышенной амплитудой, а в силовых тренировках такие ЧП и без растяжки — большая редкость. Гораздо чаще атлеты в зале ломаются на средней, казалось бы, наиболее безопасной части амплитуды и на весьма "детских" рабочих весах. Так происходит, когда не все в порядке с фасциями, то есть с оболочкой из соединительной ткани, которая, как чулок ногу, обтягивает отдельные мышцы (а также их пучки и целые группы) и крепит их к твоему скелету. Фасции способны накапливать напряжение, концентрируя его в критических точках, которые еще называют "узлами". В этих узлах мышечная ткань сначала теряет эластичность, а потом, как правило, и травмируется. Растяжка не поможет убрать перенапряжение в фасциях, но именно для этой цели была придумана техника миофасциального релиза (МФР). Тебе понадобится пара теннисных мячей и фоам-роллер (в качестве замены подойдет двухлитровая бутылка с водой). Дополняй тремя приведенными ниже упражнениями МФР разогревающую разминку перед каждой силовой тренировкой, и ты защитишь от травм самые уязвимые мышечные группы твоего тела. Мнем:

1. ГРУДНЫЕ

Подойди к стене вплотную так, чтобы теннисный мяч оказался зажат между левой грудной мышцей и стеной. Не теряя контакта со стеной, двигайся вправо-влево, перемещая мяч от плечевого сустава к груди-не и обратно. Обращай особенное внимание на точки, в которых болевые ощущения от давления на мяч будут у тебя наиболее яркими. Через 3–5 минут передвинь мяч на правую грудную и повтори, потратив на нее столько же времени.

Это упражнение защищает мышцы, задействованные при работе плечевого сустава. Обязательно выполняй его в качестве подготовки к жиму лежа или стоя.

2. РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Ляг спиной на пол, подложив два мяча точно под мышцы, идущие вдоль позвоночника в верхней части поясничного отдела: один мяч справа от хребта, второй — слева. Ни в коем случае не подкладывай мячи под сам позвоночник! Ноги согни в коленях, ступни поставь на пол. Одну руку подними над собой, другую оставь на полу, как показано на рисунке. Плавно поменяй руки местами 10 раз. Теперь смести мячи на 5 см выше к шее и сделай еще один подход. Затем делай подходы с таким же интервалом, чтобы размять всю спину вплоть до верхнего отдела позвоночника.

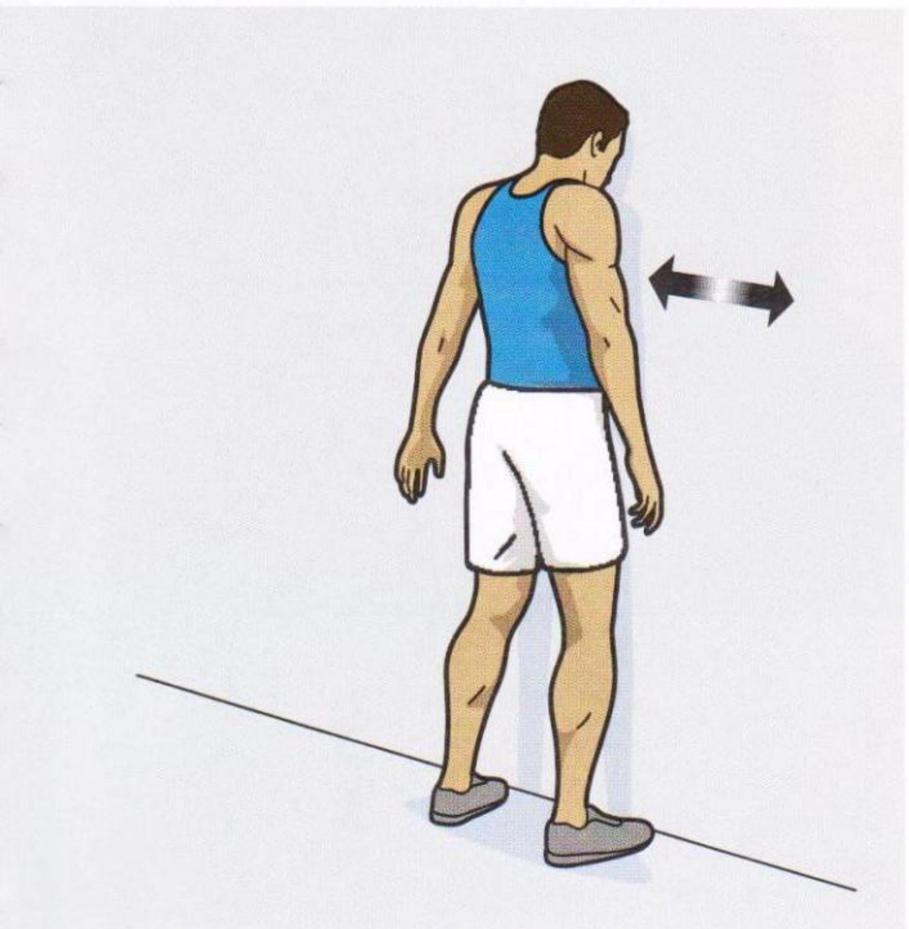
Поздравляю, ты подготовил спину к нагрузке в приседаниях или становой тяге.

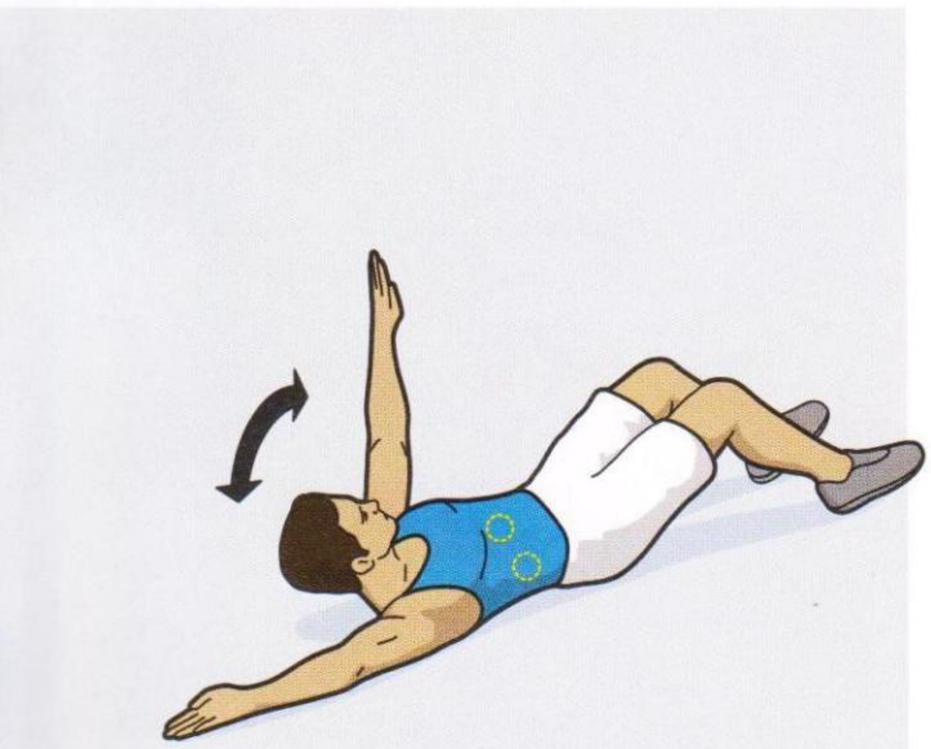
3. РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА

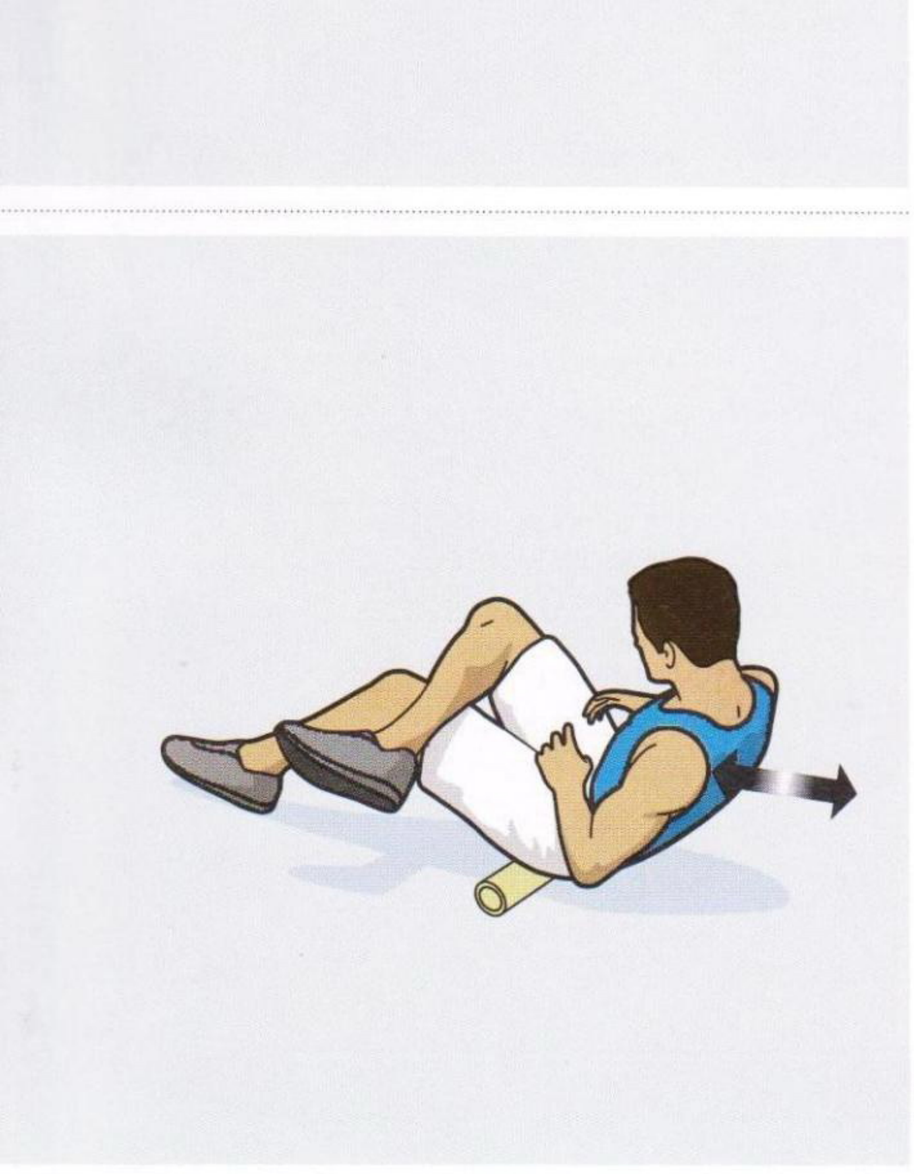
Сядь на фоам-роллер, вытянув вперед немного согнутую левую ногу. При этом правую закинь на левое бедро, как на рисунке. Если необходимо, обопрись на руки, поставив их за спиной. Плавно покатайся на фоам-роллере взад-вперед 10 раз, после чего смени ногу и повтори.

Этот массаж подготовит твои ягодичные к выполнению становой тяги или выпадов.

ФОТО: ANTHONY COLLINS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

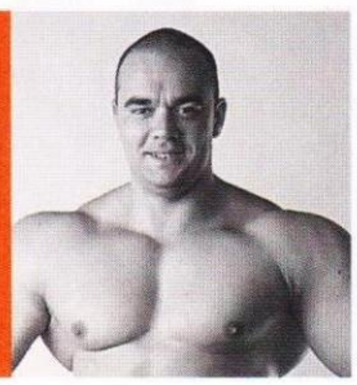






НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Говорят, что рыбий жир в таблетках помогает увеличивать мышечный вес. Это правда?

СЕМЕН

Рыбий жир не является непосредственно стимулятором роста для мышечной ткани. Однако содержащиеся в нем омега-3 жирные кислоты подавляют развитие воспалительных процессов, положительно влияют на состояние крови и здоровье сердечно-сосудистой системы, а также на состояние суставов, снижая возможный негатив от регулярных силовых нагрузок. В результате, принимая рыбий жир в капсулах по 3-4 г ежедневно, ты можешь тренироваться более интенсивно и легче справляться с большим объемом нагрузок. А это именно тот эффект, который тебе нужен, чтобы набирать мышечную массу быстрее.

Как тренироваться с отягощением при сглаженном лордозе поясницы?

ОГУРЦОВ С.

Плоская спина хуже амортизирует осевую нагрузку, нежели позвоночник с нормально выраженными естественными изгибами. Поэтому при сглаженном поясничном лордозе следует быть осторожным с беговыми и прыжковыми упражнениями, а также с силовыми упражнениями, создающими значительную нагрузку на позвоночник. В первую очередь речь идет о жимах над головой стоя, наклонах и приседаниях со штангой. Эти упражнения лучше заменять на более безопасные варианты, выполняемые сидя или лежа. В тренировки же следует включать больше упражнений, включающих в себя сгибание бедра, например, подъемы коленей или ног в висе на турнике. Специалисты убеждены: увеличив силу сгибателей бедра, можно в некоторой степени исправить сглаженный поясничный лордоз.

Есть ли смысл в период сжигания жира делать по одному силовому упражнению (приседания, жим, становая тяга) в тренировку для того, чтобы показатели не упали сильно?

СЕРГЕЙ

Попытка удержать силовые показатели в метаболический период грозит травмой. Связано это, например, с худшей гидратацией организма. Со снижением силовых показателей в такой период необходимо смириться. Хотя полностью от приседаний, жима и становой тяги я бы не стал отказываться. Оставь эти упражнения, но включи их в "жиросжигающие" схемы. Приседания или становая тяга с небольшими весами, выполняемые в режиме 12–20 повторов, обладают не меньшим метаболическим откликом, чем типичные жиросжигающие упражнения вроде берпи или интервального бега.

Стоит ли брать мешок с песком как замену гирь и штанги? Особенно интересуют приседания с этим мешком на плечах, жим стоя, подъем на грудь.

МИХАИЛ

Мешок требует куда более развитого контроля и солидного опыта тренировок по сравнению со штангой или гирями. Поэтому тренировки с сэндбэгом рекомендуются только опытным атлетам и начинать их стоит только под присмотром тренера и с небольших весов. Если соблюсти эти условия, то тренинг с мешком даст фору многим более распространенным методам с использованием традиционных спортивных снарядов. В частности, тренировки с сэндбэгом более метаболически активны, позволяют лучше загружать кор при выполнении привычных упражнений, знакомых тебе по тренингу со штангой, и к тому же они великолепно развивают хват.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/advice/fitness/

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Как слышится?

Если музыка связала, мы развяжем. Вот отчет о проведенном нами тестировании беспроводных колонок: тех, которые могут освободить твою жизнь от лишних шнуров (мы сейчас не про лидера "Ленинграда") и наполнят ее музыкой самого высокого качества из твоего смартфона, планшета, компьютера или плеера.

Logitech UE Mobile Boombox

ГАБАРИТЫ: 111X67X61 ММ

ВЕС: 301 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: НЕТ ДАННЫХ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 130–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 10 Ч.

ЦЕНА: 4990 РУБ.

Denon Cocoon

ГАБАРИТЫ: 451X236X170 ММ

ВЕС: 5400 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 100 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: НЕТ ДАННЫХ

МИКРОФОН: НЕТ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, AUX, ДОК-КОННЕКТОР ДЛЯ IPHONE/IPOD/IPAD

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 5 Ч.

ЦЕНА: 16 990 РУБ.

Sony BTX300

ГАБАРИТЫ: 341X113X59 ММ

ВЕС: 1600 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 20 ВТ (8 ПРИ РАБОТЕ ОТ БАТАРЕИ)

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 20–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 6 Ч.

ЦЕНА: 7900 РУБ.

Monster ClarityHD

ГАБАРИТЫ: 110X80X50 ММ

ВЕС: 220 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: НЕТ ДАННЫХ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: НЕТ ДАННЫХ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 5 Ч.

ЦЕНА: 3990 РУБ.

Beats by Dr Dre Pill 2.0

ГАБАРИТЫ: 190X45X45 ММ

ВЕС: 310 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 12 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 20–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 7,5 Ч.

ЦЕНА: 4990 РУБ. (ЗА PILL 1.0, НА МОМЕНТ СДАЧИ НОМЕРА РОССИЙСКАЯ ЦЕНА НА 2.0 ЕЩЕ НЕ ОБЪЯВЛЕНА)

Jawbone mini Jambox

ГАБАРИТЫ: 154X58X25 ММ

ВЕС: 255 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: НЕТ ДАННЫХ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 60–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 10 Ч.

ЦЕНА: 7500 РУБ.

JBL Pulse

ГАБАРИТЫ: 182X79X79 ММ

ВЕС: 200 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 12 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 105–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: НЕТ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 10 Ч. (5 — СО СВЕТОМУЗЫКОЙ)

ЦЕНА: 8990 РУБ.

Harman Kardon Go+Play

ГАБАРИТЫ: 508X241X229 ММ

ВЕС: 4300 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 90 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 40–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: НЕТ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 15 Ч. (8 БАТАРЕЕК D)

ЦЕНА: 9500 РУБ.

РАЗБОРКА

Беспроводная колонка — это удобно: ее можно таскать с собой на вечеринки и пикники, озвучивать с ее помощью какой-нибудь стритбол или катание на роликах и велосипеде. Нужно лишь понять, какую выбрать, ведь Яндекс.Маркет в разделе "Портативная акустика" предлагает целых 748 моделей! К счастью, мы уже не первый раз имеем дело с этой техникой и, исходя из прошлого опыта, выбрали 8 колонок от проверенных производителей, постаравшись включить в обзор как недорогие и портативные варианты, так и настоящие бумбоксы, способные прокачать целый район.

И вот в акустической лаборатории небоскреба Men's Health на улице Полковая в Москве собралась тестовая группа, которая устроила подопытным колонкам прослушивание с пристрастием.

Logitech UE Mobile Boombox

АНТОН ИВАНОВ: "В конце прошлого года я тестировал ее старшую сестру (господи, звучит как исповедь Дон Жуана) — Logitech UE Boom. Та мне очень понравилась: мощный честный звук в стильном и качественно собранном корпусе. У нее даже защита от влаги была, так что, сколько я ни лил на нее слез под Стаса Михайлова и как ни забрызгивал ее шампанским под Натали, на звуке это не сказывалось. UE Mobile Boombox, конечно, поскромнее — она, скорее, для личного прослушивания, чем для шумной вечеринки, хотя на этот случай есть возможность подключения к одному плееру или телефону сразу двух UE Mobile Boombox и удвоения тем самым мощности. Кстати, можно подключить к колонке до 8 устройств сразу и ставить музыку по очереди..."

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ: "Легкая, компактная и приятная на ощупь — удобно для фонового музыкального сопровождения где-нибудь в походных условиях. Правда, чистого и по-настоящему громкого звука от этой малышки не добьешься".

ДМИТРИЙ СИРОТКИН: "Вот-вот, замыленная середина. И гудящий, как паровозный гудок, бас". Похоже, последнее особенно задело Дмитрия — бывшего басиста группы "Муха" и действующего — команды "Паразиты".

Jawbone mini Jambox

АИ: "Несколько лет назад у нас на тесте было предыдущее поколение mini Jambox. Тогда просто не верилось, что из такого тщедушного тельца может доноситься столь мощный звук. С тех пор "тельце" стало еще тщедушнее, но звук стал только лучше".

АВ: "У него прекрасный облик; он весело вздрагивает, когда включается; наконец, он выдает неожиданно глубокий и объемный звук".

ДС: "Этот девайс легко умещается во внутреннем кармане пиджака, но звучит при этом настолько мощно и убедительно с самых разных расстояний, что позволяет с легкостью прочитать каждый инструмент в миксе. Пока я однозначно отдаю ему пальму первенства. Несмотря на то, что гаджет от Доктора Дре вовсю наступает Jambox на пятки".

Beats by Dr Dre Pill

АИ: "Кроме своего прямого назначения эта штука может быть использована и еще по одному. Гусары, молчать, — речь о том, что Beats Pill умеет заряжать мобильные устройства от своего аккумулятора. Это мило — ведь какой толк от колонки, если у тебя сел сам телефон?"

АВ: "Звук неожиданно хороший. Правда, на максимальной громкости колонка начинает сипеть и как будто брызгать слюной, но в целом — очень даже ОК".

ДС: "Великолепное сбалансированное звучание, которое позволяет гаджету не ударить в грязь лицом и при проигрывании треков своего создателя — Доктора Дре — качает по полной программе".

Harman Kardon GO+PLAY

АИ: "Слушайте, она, конечно, выступает в совсем другой весовой категории, но и по звуку это совсем другой уровень. Даже огромное помещение или поляна будет полностью накрыта этой волной. Хочу себе такую".

АВ: "Да, это бесспорно лучший звук на нашей дискотеке, но не без недостатков: у нее нет встроенного аккумулятора и ей требуется 8 батареек типа D".

ДС: "Однозначно лучшие звуковые показатели из всех представленных в тесте колонок, но вот лидером я ее не назову: ее слабые места — габариты, вес и сомнительный дизайн".

JBL Pulse

АИ: "JBL — один из самых опытных производителей беспроводных колонок, но по звуку Pulse уступает и mini Jambox, и GO+PLAY. Получается что-то вроде Pill, но только со светом".

АВ: "Стакан JBL светится приятными огнями по всей окружности, да еще в разных режимах — и это, пожалуй, главное его достоинство на фоне остальных колонок. Звук на высокой громкости начинает дребезжать, но в целом внушительный и объемный. И огоньки бегают, огоньки!"

ДС: "Дизайнеры JBL явно пытались создать изюминку домашних дискотек. Однако на деле у них получилось нечто вроде лавовой лампы — совершенно бесполезная, но яркая и очень уютная вещь, которая, ко всему прочему, весьма прилично звучит. Я бы с удовольствием поставил ее у себя дома".

Sony BTX300

АИ: "После всех этих малышек, которых так и хочется спросить "чем ты это сказала", от довольно крупной Sony ждешь акустических чудес. Но ожидание не оправдывается — довольно посредственный звук. Я думал, шума она наделает побольше".

АВ: "Мне все время хотелось найти кнопку, которая сделала бы звук сочнее и мощнее, но ее нет. По крайней мере, пока колонка работает на батарейках. Питаясь от сети, она выдает более мощный звук, что мне кажется нечестным".

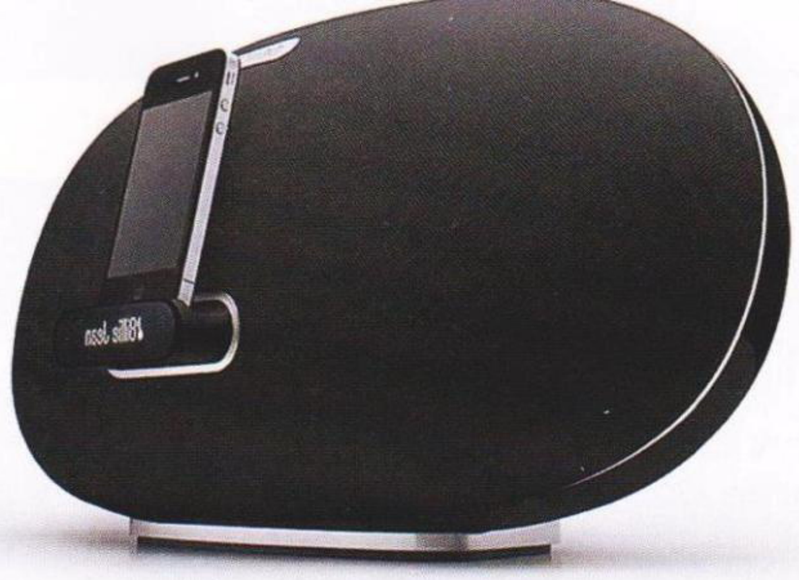
ДС: "Строгий и лаконичный дизайн этой колонки сразу намекает на то, что ее место — на офисном столе привыкшего к порядку предпринимателя. Мне кажется, в офисе ей и место. Например, в качестве подарка шефу".

Monster ClarityHD

АИ: "Это единственная колонка, для подключения которой к телефону пришлось лезть в инструкцию. Интуитивно понять, как запарить устройства, у нас получалось во всех случаях, кроме этого. Зато звук действительно неплох".

АВ: "Назначение этого монстра не совсем ясное. До полноценного динамика для прослушивания громкой веселящей музыки он явно не дотягивает, выглядит, как советские электронные часы (только без циферблата), да и вообще. Впрочем, подойдет для первоапрельских розыгрышей: подбрасываешь под соседний стол и транслируешь какие-нибудь неприличные звуки".

ДС: "Весьма компактные размеры, самая низкая цена (приложив немного сил, можно найти Monster и за 1500 рублей) и при этом неожиданно приличное звучание — в этом сегменте ничего более компактного и звучащего лучше студийного shit-контроля найти не удастся".



Denon Cocoon

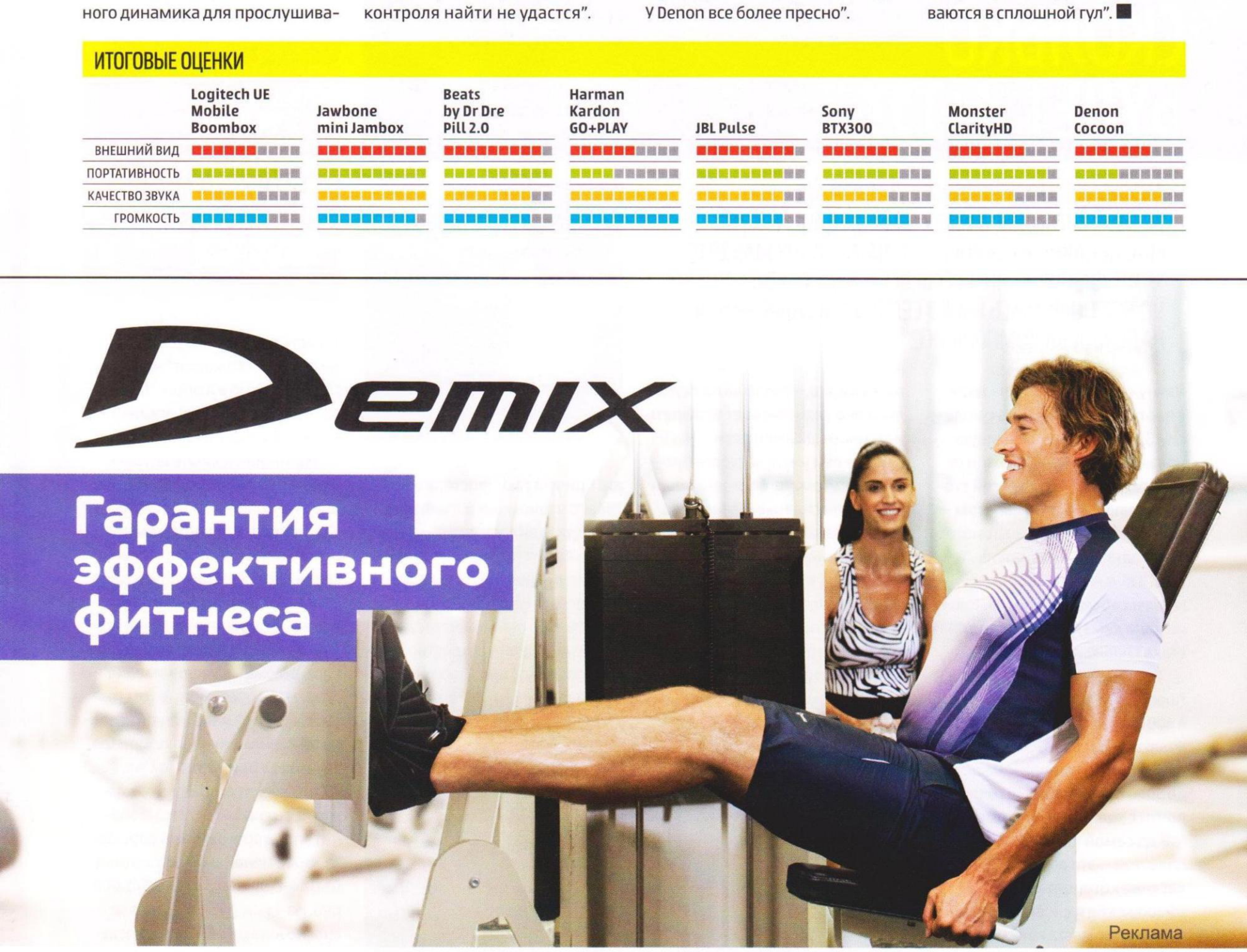
АИ: "Этот уважаемый японский бренд пережил даже цунами — оно смыло один из заводов Denon, но в нашем тесте Cocoon пострадал от другой волны — волны звука GO+PLAY. Когда играет GO+PLAY, невозможно понять, где именно стоит источник, — музыка, кажется, идет отовсюду. У Denon все более пресно".

АВ: "Большая колонка — большой звук. Не такой отточенный и качественный, как у Harman Kardon, но в целом очень достойный".

ДС: "Мне странным показался дизайн. К тому же эта штука абсолютно не эргономична, но главный минус — то, что стоит отойти от колонки на три-четыре метра, и звучащие инструменты смешиваются в сплошной гул". ■

ИТОГОВЫЕ ОЦЕНКИ

	Logitech UE Mobile Boombox	Jawbone mini Jambox	Beats by Dr Dre Pill 2.0	Harman Kardon GO+PLAY	JBL Pulse	Sony BTX300	Monster ClarityHD	Denon Cocoon
ВНЕШНИЙ ВИД	6	9	8	6	8	6	6	6
ПОРТАТИВНОСТЬ	8	8	8	4	7	6	8	3
КАЧЕСТВО ЗВУКА	6	7	7	7	6	5	5	7
ГРОМКОСТЬ	7	8	8	8	7	7	6	8



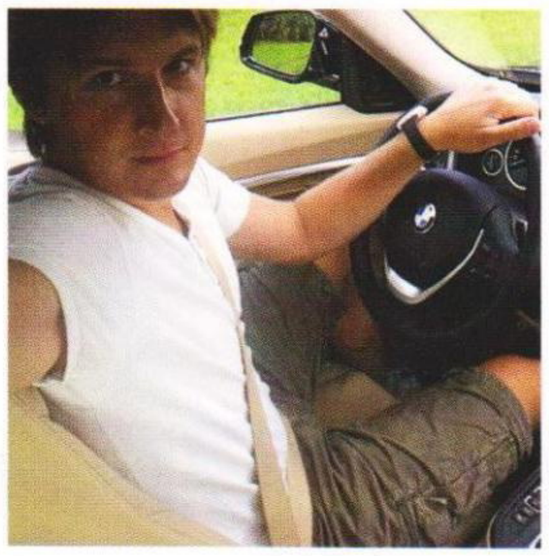
СКОЛЬКО БУДЕТ 3+11?

АНТОНУ ИВАНОВУ НРАВЯТСЯ УНИВЕРСАЛЫ, ЕГО ЖЕНЕ — ХЕТЧБЭКИ, А ИХ ДЕТЯМ — СЕДАНЫ И КУПЕ. ЕЩЕ НЕДАВНО КАЗАЛОСЬ, ЧТО НАЙТИ ОДНУ МАШИНУ, УЧИТЫВАЮЩУЮ ИНТЕРЕСЫ ВСЕХ, БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО, НО ВОТ ПОЯВИЛАСЬ BMW 3 СЕРИИ GT, И ЗАБРЕЗЖИЛА НАДЕЖДА НА КОМПРОМИСС.

Начну сразу с того, что на тесте у нас побывала машина с индексом 335, что важно. Еще недавно такие цифры на багажнике BMW означали, что с другой стороны машины — под капотом — скрывается 3,5-литровый мотор, но сегодня все изменилось. Теперь 335-я — это машина с двигателем объемом 3 литра. Только не надо думать, что от этого она стала слабее.

Турбина выдувает из рядной "шестерки" 306 лошадиных сил. А 400 Нм крутящего момента находятся в распоряжении водителя в огромном диапазоне от 1200 до 5000 об/мин. Проще говоря, почти с холостых оборотов и почти до самой красной зоны педаль газа — это оголенный нерв, касание которого вызывает у автомобиля безусловный рефлекс: сорваться с места как ошпаренный. По сути это аттракцион, который всегда с тобой: заскучала пассажирка — топаешь по педали, и она уже начинает верещать и хихикать; заныли дети — ногу в пол, и они уже в восторге просят еще; утомила болтовня тещи на заднем сиденье — знакомое движение, и она в ужасе вжимается в спинку. В общем, весело.

Правда, в заднее кресло я бы сам вжался с большим удовольствием: отличие версии GT от обычной "трешки" в том, что на втором ряду места просто очень много — хоть ногу на ногу клади. Причем там просторно не только в длину, но и в ширину. Мне приходилось возить сзади четверых (только не говорите гаишникам), и никто не жаловался на неудобства. Да, трое были женщинами, а четвертый — девочкой-подростком, но это все равно говорит о том, что GT — более чем просторна.



Секрет в том, что колесная база такой "трешки" на 11 см больше, чем у обычной, и в Китае на ее основе вообще-то выпускают длиннобазный "членовоз". Отчасти такого простора добились, урезав пространство багажника (он в GT заметно меньше, чем в универсале 3-й серии). Но и оставшиеся 520 л (а со сложенными креслами — 1600 л) — это все равно много.

В общем, в роли "гран-туризмо" эта машина идеальна, ведь в долгой дороге багажу будет вольготно, задним пассажирам — просторно, а водителю, мягко говоря, не скучно.

ЗАСКУЧАЛА ПАССАЖИРКА — ТОПАЕШЬ ПО ПЕДАЛИ, И ОНА УЖЕ ВЕРЕЩИТ И ХИХИКАЕТ; ЗАНЫЛИ ДЕТИ — НОГУ В ПОЛ, И ОНИ В ВОСТОРГЕ ПРОСЯТ ЕЩЕ

Тут есть три режима работы: "Спорт", "Комфорт" или "Эко плюс". Но в любом "трешка" GT будет быстрее, отзывчивее и азартнее подавляющего большинства машин, едущих рядом (например, с 0 до 100 км/ч она разгоняется за 5,4 секунды). Правда, в поворотах мне вспомнилась обычная "трешка"-седан, которую мы тестировали на трассе "Формула-1" в Каталонии, — поворачивала она получше. Может, дело в возросшем весе, а может, в увеличившейся длине (а скорее всего, в том и в другом), но GT явно уступит седану на извилистом треке. Правда, звучит это примерно так же, как то, что лев страшнее тигра; может, и страшнее, но это не значит, что второго можно дергать за хвост. Цена самой доступной GT (184-сильной 320i) — 1 565 000 руб. На 5 тыс. рублей дешевле можно купить обычную "трешку" с тем же мотором, но и с полным приводом. ■

А ТОБОЙ СТРЕЛЯЛИ ИЗ ПУШКИ?

РОМАН ВОРОПАЕВ РАНЬШЕ ЗАКРЫВАЛ ГЛАЗА НА САМ ФАКТ СУЩЕСТВОВАНИЯ SKODA, НО НОВАЯ OCTAVIA RS ПОДНЯЛА ЕМУ ВЕКИ.

Я привык составлять мнение о вещах, опираясь на их дизайн. И по этой причине предыдущие поколения "октавии" в городском потоке я просто не замечал. Даже негативные эмоции не возникали, если кто-то подрезал меня на такой. Поэтому, когда меня позвали на тест-драйв Octavia RS в Румынию, я даже не сразу понял, что мне предлагают. Да еще Румыния. О ней вообще мало известно, кроме того, что это родина Дракулы и Киркорова. Хотя нет, Киркоров — болгарин, но какая разница!

По прилете оказалось, что в Румынии красиво и есть дороги. И по этим дорогам нам предстояло проехать почти 800 км за 2 дня. Каково же было мое удивление, когда мне показали, на чем мы поедем.

Новую Octavia RS безликой уж точно не назовешь! Рубленые грани фар и бамперов придали машине харизмы и агрессии. Под стать и цвета: палитра очень сочная. Фирменный электрический зеленый, дико яркий желтый, глубокий синий металлик, красный — что твоя феррари.

Эргономика и материалы салона достойны высшей похвалы. Спортивный уклон не лишил машину и всех необходимых ниш и карманов, полезных в повседневной жизни. Выбор моторов: дизель — 184 л. с. и бензин — 220 л. с. Коробки: DSG или механика. Настала пора узнать, можно ли сделать спортивный автомобиль из семейного "сарая". Поскольку до главной точки теста — перевала Трансфагараш — от Бухареста было около 300 км, я решил сперва выбрать универсал с дизелем и механикой. Но, несмотря на отменную динамику разгона, почувствовать спортивный дух в полной мере на нем мне не удалось: на перегазовку при переходе на передачу вниз дизель не реагирует. По всем прочим параметрам — это универсал от слова "универсальность". На таком можно и в супермаркет, и в пробках на дачу, и выпустить пар по ночному городу.

К СЧАСТЬЮ, ПОЛУТОРАТОННЫЙ "САРАЙ" НА ЭТОЙ ДОРОГЕ ОЩУЩАЕТСЯ ЛЕГКИМ ХЭТЧЕМ

Так, с ветерком, к вечеру мы доехали до города Сибиу, где наутро предстояло разбирать "коней" по новой. Поскольку с коробкой DSG я хорошо знаком и не в большом от нее восторге, то мой выбор снова пал на механику, но на этот раз с бензиновым мотором.

Может быть, серпантин Трансфагараш и проектировался по приказу Чаушеску для военных нужд (по слухам, обилие поворотов — преграда на пути вражеской техники), но на деле получилась практически идеальная гоночная трасса, которая доставит тебя на высоту 2400 м над уровнем моря в первобытном азарте, а твоим пассажирам обойдется в тысячи

погибших нервных клеток: отбойниками тут служат скалы, а зоны вылета выглядят как 100-метровые обрывы.

К счастью, полуторатонный "сарай" на этой дороге ощущается легким хэтчем. Все повадки остры, обратная связь точна, крены минимальны, а разгоны... тобой никогда не стреляли из пушки?

Опасения поначалу вызывали лишь тормоза — Octavia RS оснащена обычными плавающими скобами. Но, похоже, состав колодок и дисков подобран верно: я, как ни старался, не заметил и намека на перегрев. По итогам теста для меня осталось определиться лишь с одним вопросом: сколько будет стоить эта машина в России и бежать ли за кредитом или сразу грабить банк? ■

НОВОЕ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony Xperia Z1 Compact

После зимы самое время сбрасывать вес не только людям, но и смартфонам и этот аппарат доказывает, что худеть можно не теряя мощь. Sony Xperia Z1 Compact — это технологии, знакомые по флагманскому Sony Xperia Z1, только в более компактном корпусе. Его будет просто носить в кармане не только брюк, но и шорт или плавок (смартфон может находиться в пресной воде на глубине 1,5 метра до 30 минут). Кроме того, с ним у тебя всегда под рукой еще и отличный фотоаппарат. У Xperia Z1 Compact камера с разрешением 20,7 Мп и оптикой Sony G lens (объектив с диафрагмой F2.0, фокусным расстоянием 27 мм и возможностью съемки с трехкратным зумом без потери качества фотографий), а также процесс обработки изображений BIONZ. Он снимает быстро и качественно, причем не только на солнце, но и при плохом освещении (спасибо высокочувствительной матрице 1/2.3 дюйма Exmor RS). Остается только добавить, что у Xperia Z1 Compact четырехъядерный процессор Qualcomm Snapdragon 800 (2,2 ГГц), поддержка стандарта 4G\LTE и батарея емкостью 2300 мАч. Смартфон предлагается в черном, белом, розовом и лимонном цветах. 21 990 руб.

- **sonymobile.com/ru**

PocketBook 626

В 8-миллиметровом корпусе весом чуть более 200 г уместилось все лучшее, что бывает в электронных книгах: мощный процессор 1 ГГц, который обеспечивает плавное перелистывание страниц и быстрый отклик любого приложения, 6-дюймовый E Ink Pearl HD-дисплей, который не бликует и отображает тексты контрастно даже под прямыми лучами солнца, светодиодная подсветка, которая позволяет читать, когда это самое солнце зайдет, и батарея увеличенного объема (хватит на месяц чтения). Чтобы на этот же срок хватило и книг — тут 4 Гб встроенной памяти и слот для расширения еще на 32. Есть подключение к Wi-Fi и, конечно, поддержка всех необходимых форматов. 6990 руб.

- **pocketbook-int.com**

ASUS PadFone mini

Этот трансформер может быть 4,3-дюймовым смартфоном, а может превратиться в 7-дюймовый планшет с разрешением экрана 1280x800 пикселей. В виде смартфона PadFone mini весит 105 г, а в планшетном варианте — 376 г. Добавляет универсальности поддержка работы с двумя SIM-картами (например, одна для звонков, вторая — для интернета). Остальные характеристики: процессор Intel Atom Z2560 (1,6 ГГц), 16 Гб встроенной памяти (плюс слот для micro SD объемом до 64 ГБ), 8-мегапиксельная камера и емкий аккумулятор — 3270 мАч. 16 990 руб.

- **asus.ru**

Philips BT9290

Это первый в мире триммер с технологией лазерного наведения. Зачем это нужно? А затем, чтобы тебе легче было придавать аккуратные и симметричные формы своим бороде, усам, бакенбардам или что там еще у тебя выросло. Пока ты бреешься, прибор проецирует на твое лицо лазером линии (красные, как в фильмах про снайперов), по которым и надо ориентироваться. На ручке BT9290 есть колесико с 17 положениями, позволяющее выбирать нужную длину щетины. Ну а для бороды предусмотрен специальный гребень, который подойдет как для подравнивания, так и для проработки мелких деталей — под носом и вокруг губ. 4290 руб.

- **philips.ru**

СОВЕРШИЛИ ОТКРЫТИЕ

В день открытия Олимпийских игр в Сочи, незадолго до того, как на стадионе "Фишт" огонь Игр завершил свой путь через всю страну, в Олимпийском парке состоялось и еще одно открытие. Может быть, не столь масштабное, но тоже весьма и весьма примечательное — открылся павильон "ФОЛЬКСВАГЕН Груп Рус".

Достаточно было просто пройти через толпу гостей этого события, чтобы ощутить две вещи: масштаб Олимпиады и то, что у каждого она своя. Вот Ванесса Мэй в очередной раз рассказывает кому-то о том, что в Сочи, наконец, осуществила свою мечту — попасть на Игры в качестве спортсменки. До этого о том, что скрипачка с 4 лет катается на горных лыжах и, несмотря на свою триумфальную музыкальную карьеру, всю жизнь грезит спортивными свершениями, знали только ее самые близкие люди.

Вот Фабио Капелло задумавшись смотрит в окно на Олимпийский парк. О чем думает тренер нашей футбольной сборной, можно догадаться, да он и не скрывает: поездка в Сочи для него — отчасти ностальгическое путешествие в прошлое, в Турин-2006, когда его страна принимала Игры. Возможно, поэтому за день до официальной церемонии открытия Капелло провел вечер на стадионе "Айсберг", где следил за короткой программой фигуристов, среди которых был и триумфатор того самого Турина — Евгений Плющенко.

Вот и еще один олимпийский чемпион — Илья Авербух, который только что представил свою очередную программу: на сей раз это было не фигурное катание, а танцевальное шоу "Живой медальный зачет", в котором четко отрепетированные движения танцоров сочетались с происходящим на расположенных за их спинами гигантских экранах, а сцену заменяла стена павильона Volkswagen.

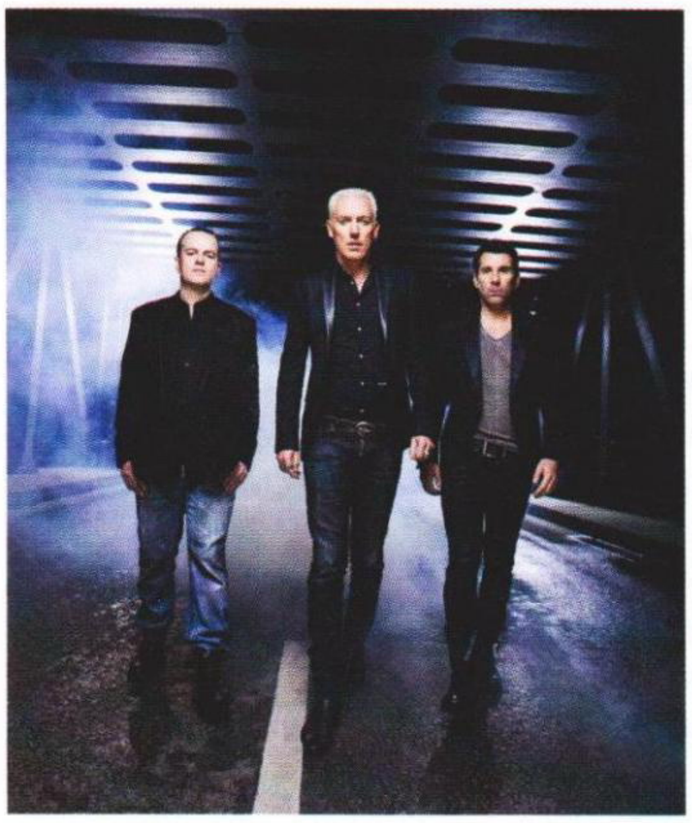
Кстати, кто уж точно знает все о масштабах проделанной ради Игр работы — это "ФОЛЬКСВАГЕН Груп Рус". В 2009 году компания стала генеральным партнером зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года в Сочи в категории "Автомобили". И вот теперь около 4000 автомобилей Volkswagen, Audi, SKODA и обслуживают Игры.

Впрочем, поработать им пришлось и раньше. В прошлом году мы стали свидетелями того, как сначала через 20 000 км дорог и бездорог нашей страны прошла приуроченная к сочинской Олимпиаде экспедиция Volkswagen Amarok, которую позже занесли в Книгу рекордов Гиннесса как самый длинный в истории автопробег по территории одной страны. А потом стартовала и эстафета олимпийского огня, которую также на всем пути следования факела сопровождали машины Volkswagen.

Вот что имел в виду глава "ФОЛЬКСВАГЕН Груп Рус" Маркус Озегович, когда говорил на открытии павильона в Сочи: "Мы проделали огромную работу на пути к сегодняшнему дню и горды тем вкладом, который концерн Volkswagen внес в проведение одного из самых значимых событий в новейшей истории России". Что ж, работа и правда проделана огромная. И проделана она на отлично.

ХИТ-ПАРАД

Концерт немецкой рэйв-команды Scooter пройдет 22 марта 2014 года на Stadium Live — одной из самых современных площадок российской столицы. Прозвучат хиты группы, включая известные How Much Is The Fish, Fire, а также свежие треки с новой пластинки Music For A Big Night Out.

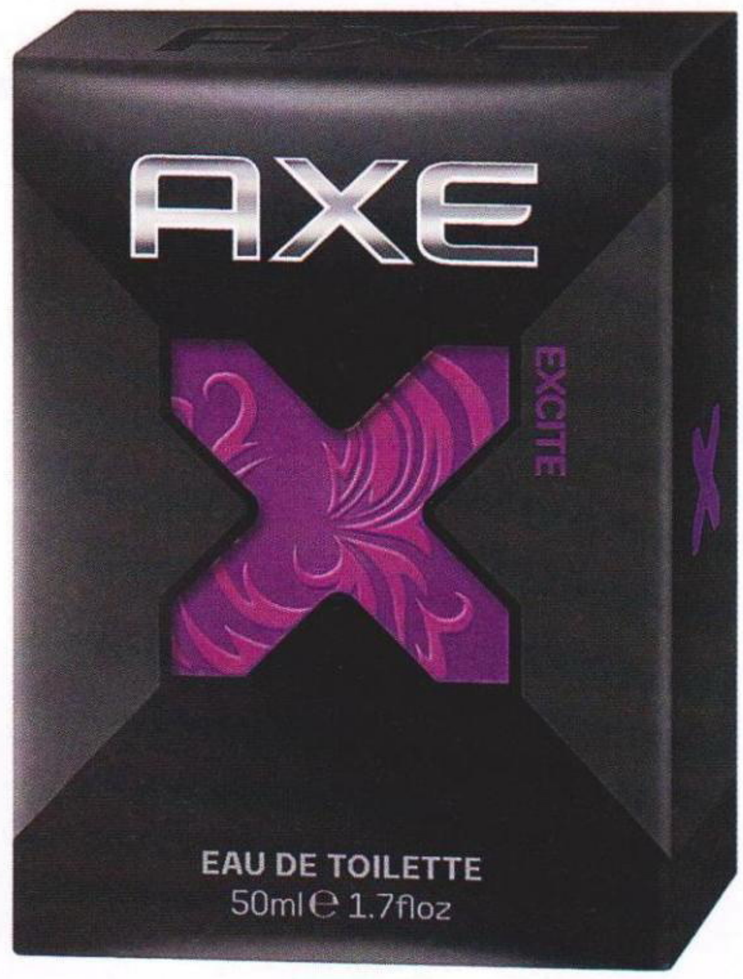


НА КОЛЕСАХ

С ноября 2013 года официальные дилеры Lexus начали продажи в России нового Lexus GX 460. Внешне он не сильно отличается от своего предшественника, разве что новую модель оснастили фирменной решеткой радиатора в форме веретена и изменили форму бампера. Также у нее теперь узкие передние фары, а противотуманные стали более изогнутыми и вытянутыми. GX 460 на российском рынке предлагают в пяти- и семиместном исполнении и в пяти комплектациях — Comfort 5S, Executive 5, Executive, Premium и Luxury.

МУЗЫКА НАС СВЯЗАЛА

Часовая марка Raymond Weil часто дает своим коллекциям музыкальные названия. В этом году она представила свое новое произведение — коллекцию toccata. Кварцевый механизм часов из этой коллекции заключен в стальной либо латунный корпус и оснащен прочным сапфировым стеклом. Сдержанный циферблат с крупными римскими цифрами понятен и информативен, как указания дирижера.

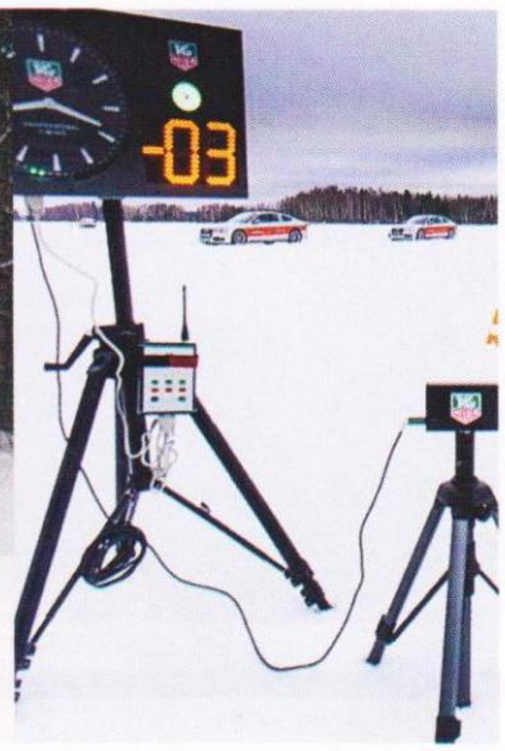


НАЛЕТАЙ

У поклонников бренда AXE появилось новое “оружие” — туалетная вода X-effect. Парфюмер Энн Готлиб взяла за основу четыре самых популярных парфюмированных дезодоранта Apollo, Anarchy, Dark Temptation и Excite и на их основе создала четыре аромата: X-effect Apollo, X-effect Dark Temptation. Ну и далее по списку.

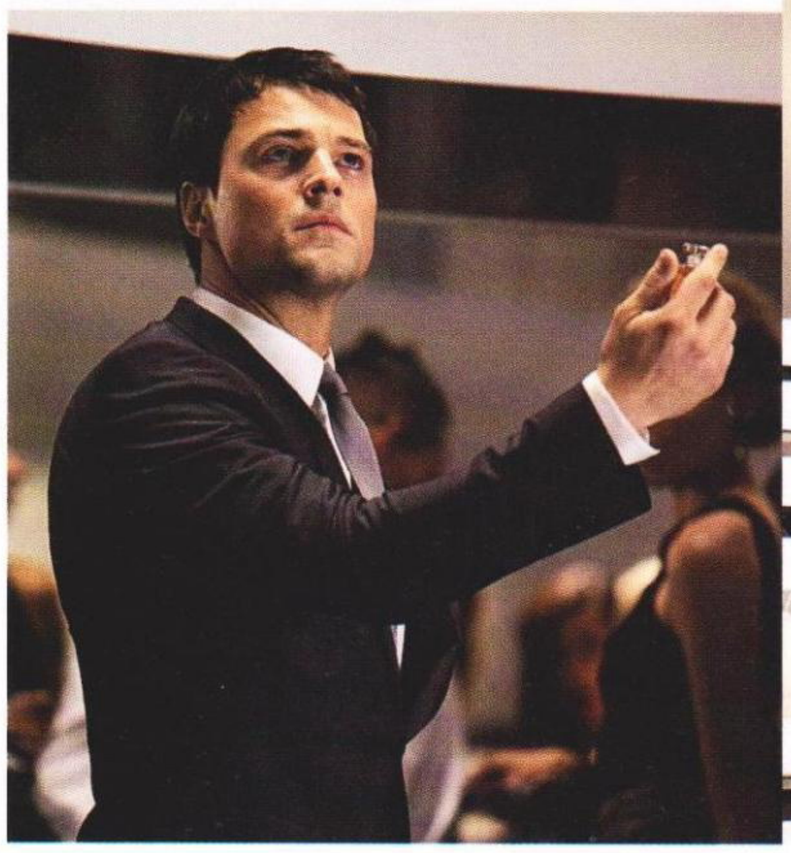
ТЕРРИТОРИЯ КВАТТРО

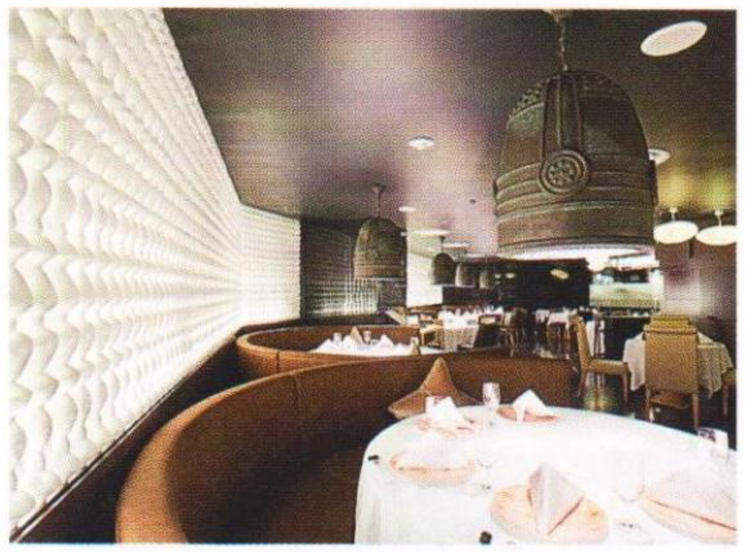
Хочешь почувствовать себя настоящим раллийным гонщиком и отточить свое мастерство управления автомобилем на скользких покрытиях? Будущей зимой запишись в школу водительского мастерства Audi Quattro. Уже одиннадцатый год подряд на льду одного из карельских озер школа организует четырехдневные курсы повышения водительского мастерства. Тебя ждут более 20 километров трасс, множество разнообразных упражнений, разработанных бессменным тренером, обладателем Кубка Европы по ралли Евгением Васиным, а также баня, хоккей, картинги. Во время курса предстоит проехать порядка 200 километров на Audi A5 Quattro 2.0 TFSI и большую часть этих километров — в контролируемом заносе. В конце обучения — трехэтапные гонки с профессиональным хронометражем, видеосъемкой и, конечно, призами для победителей.



А ЛЮДИ В НЕМ — АКТЕРЫ

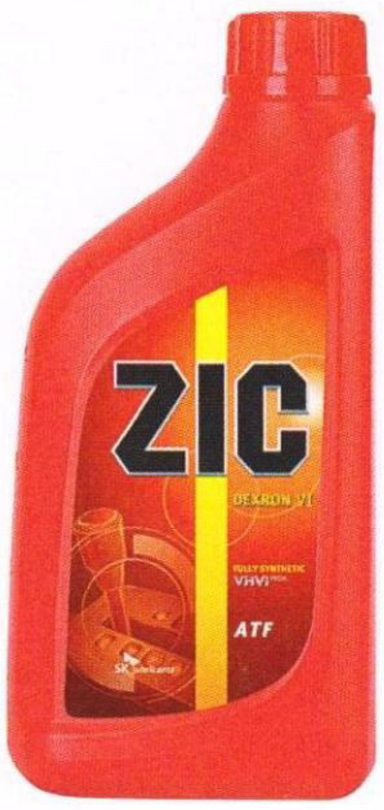
Модный дом Chanel показал миру новый рекламный фильм для духов Coco Mademoiselle с Кирой Найтли в главной роли. Режиссер ролика Джо Райт неоднократно снимал Киру в своих работах: "Гордость и предубеждение", "Искупление". А вот ее спутником на этот раз стал актер Данила Козловский.





ЯПОНСКИЙ ГОРОДОВОЙ

В период повального помешательства на азиатской, а если точнее — на японской кухне, предлагаем все же не размениваться на бесчисленные новые ресторанчики, открывающиеся каждый день тут и там, а отправиться сразу в культовое место — ресторан MEGU, что в отеле Lotte Hotel Moscow. В меню есть деликатесы, какие и в самой Японии найдешь не сразу, а в баре — 250 видов вина, уже подобранного под каждое блюдо, и восемь видов саке, в том числе газированное. Шеф-повар Йошитака Енмей создает традиционные блюда азиатской кухни, объединяя в них американские и европейские кулинарные традиции.



НЕ ПОДМАЖЕШЬ, НЕ ПОЕДЕШЬ

Ни один автомобильный двигатель не сможет работать без масла, это факт. И хорошо бы, чтобы масло было хорошим. Синтетическое масло ZIC XQ TOP специально разработано для бензиновых и дизельных двигателей и, как утверждают его производители, обеспечивает легкий запуск и надежную смазку холодного двигателя с первых секунд его работы.

ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ

Новая Mazda3, как и ее старшая родственница Mazda6, внешне выглядит на отлично. И наверняка ты уже заметил это сам — машина на дорогах страны с ноября прошлого года. Самый мощный двигатель, с которым автомобиль поставляется в Россию, — двухлитровый "атмосферник", выдающий 150 лошадок. С новой коробкой-автоматом даже без спортрежима Mazda третьего поколения быстрее предыдущей на целых 1,6 секунды. Теперь разгон до сотни — 9 секунд. И маневренность лучше, и обгоны наглее. В общем, надо брать. Три мотора на выбор (104, 120 и 150 л. с.), два типа коробок передач и четыре комплектации.

БОЙ С ТЕНЬЮ

Давно думал про то, что некоторые нужные в жизни навыки тебе могут дать занятия боксом, кикбоксингом, тайским боксом, ушу, самбо, джиу-джитсу, савате (французский бокс) или рукопашным боем? Тогда дуй в клуб Hard Candy Fitness Saint Petersburg (в Питере, понятное дело). Тренерами там работают: Александр Котлобой — чемпион мира по версии GBU, СНГ и славянских стран (CISBB), Наталья Ларионова — 3-кратная чемпионка мира по кикбоксингу (WKA) и Ольга Санкина — 8-кратная чемпионка Европы по ушу. Заниматься сможешь и в группе, и персонально. Подробности здесь: hardcandyfitnes.ru.

ОТВЕДАЙ ИЗ МОЕГО КУБКА

Ты знаешь, во что не играет трус, но ты-то не такой, так что успей зарегистрироваться и выступить на 4-м Международном любительском хоккейном турнире мужских и женских команд Leningrad Cup, который состоится в Санкт-Петербурге 25, 26, 27 апреля в СК "Юбилейный". Этот турнир входит в список Любительской хоккейной Евролиги AMHEL. В турнире традиционно разыгрывается два мужских кубка: Men`s Health и Leningrad Cup, а в этом году еще планируется проведение турнира Women`s Health с участием шести женских команд. Участники турнира представляют страны Европы и регионы России. Подать заявку (а они будут приниматься до конца марта) может любой хоккеист-любитель в возрасте от 18 до 60 лет. Подробности на сайте www.amhel.com.

X.З.*

*хочу знать

ГТО НА НОВЕНЬКОГО

Некоторые утверждают: в том, что касается физической формы, мы в подметки не годимся нашим дедам и отцам. Проверь, справедливо ли это утверждение по отношению к тебе, с помощью советских нормативов ГТО.

Скоро в России появится свежий свод физкультурных нормативов вроде замшелого "Готов к труду и обороне". Уже известно, что новые требования будут мягче советских. "Эксперты изучили спортивные показатели нескольких тысяч обычных граждан современной России и сравнили их с требованиями последней редакции ГТО, утвержденной 30 лет назад. Как выяснилось, мы за эти годы стали гораздо слабее, поэтому и нормативы для нас должны быть проще", – объясняет Людмила Лубышева, профессор Российского университета физкультуры и спорта, д.п.н. А ведь 30 лет назад нормы ГТО не считались завышенными: это был просто стандарт оптимальной физической формы для здоровой, полноценной жизни среднего человека.

Проверь, насколько ты близок к старому стандарту. Чтобы "заработать" золотой значок ГТО, тебе надо выполнить все нормативы (приведены требования к мужчинам в возрасте от 19 до 28 лет), а также иметь один первый разряд или два вторых по любому виду спорта. Милитаристские нормативы вроде стрельбы из боевого оружия и метания гранаты мы исключили из списка.

БЕГ

100 м	13 сек.

КРОСС

1000 м	3 мин. 10 сек.
или 3000 м	13 мин. 30 сек.

ПРЫЖОК

в высоту	145 см
или в длину	500 см

ТОЛКАНИЕ ЯДРА

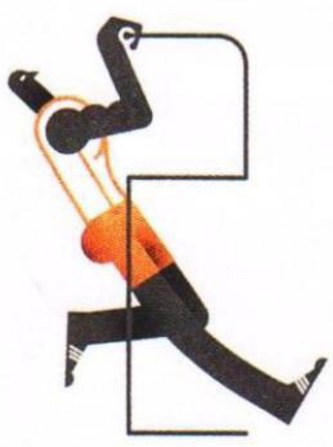
7257 г	9 м

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

5 км	24 мин.
или 10 км	50 мин.

ПЛАВАНИЕ

100 м	1 мин. 50 сек.



ПОДТЯГИВАНИЕ

собственный вес < 70 кг	13
собственный вес > 70 кг	11

ТОЛЧОК ШТАНГИ ОТ ГРУДИ

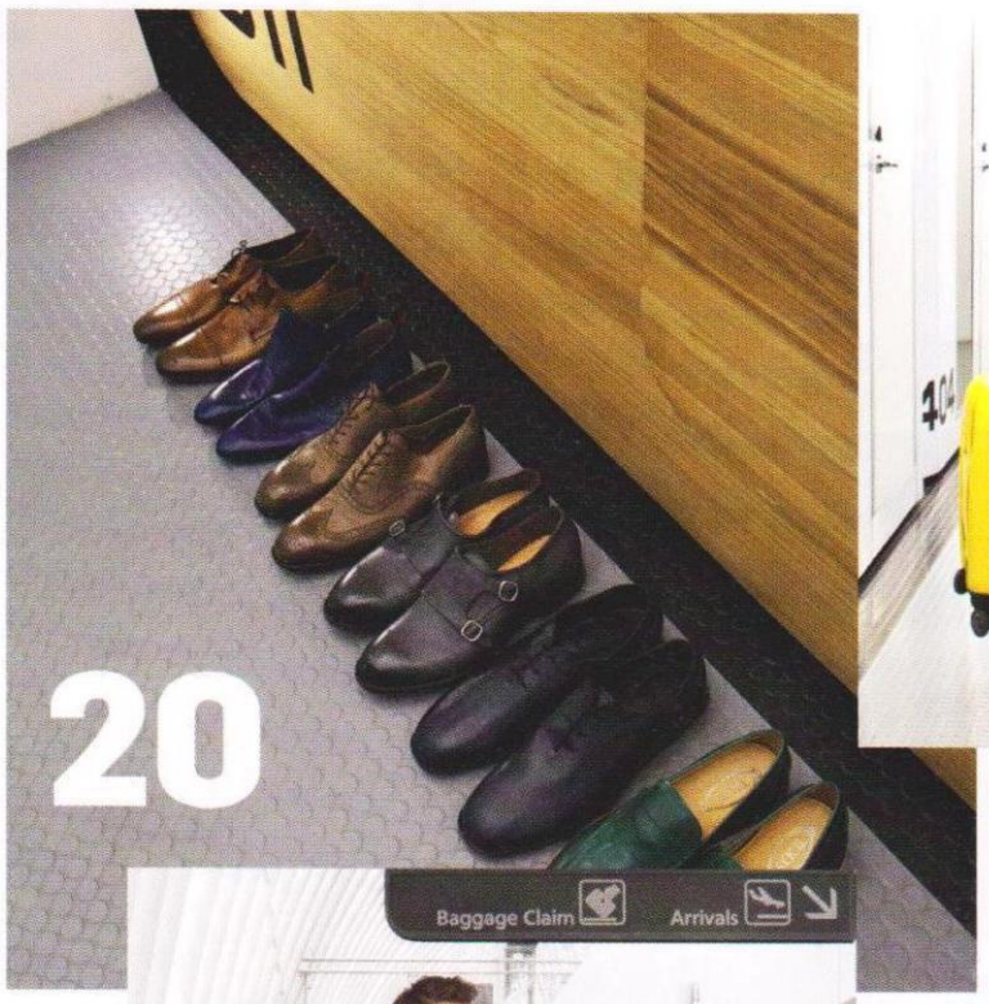
собственный вес < 70 кг	75%**
собственный вес > 70 кг	85%

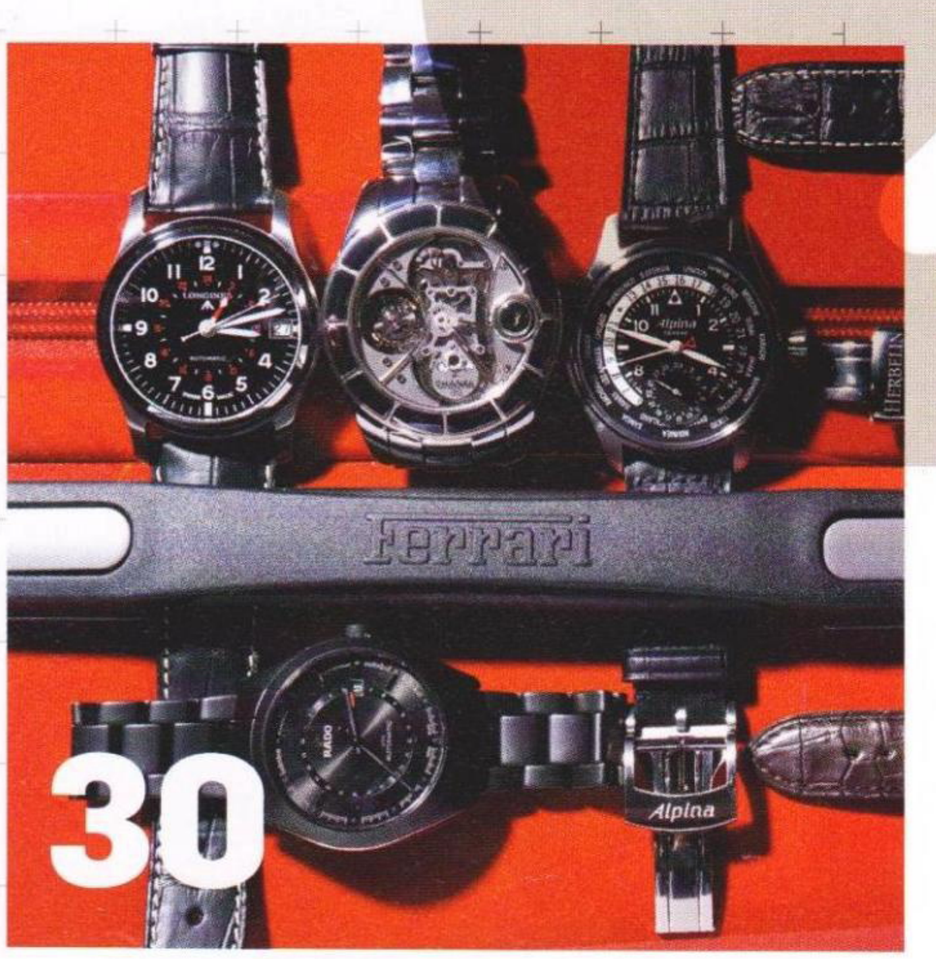
ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД

1 поход	на 30 км
или 2 похода	по 20 км

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН МАРЬИНСКИЙ

** вес штанги в процентах от собственного веса





Командировка

10 РУЧНАЯ КЛАДЬ №1

12 СТРОГО ПО ДЕЛУ
Серьезная рабочая одежда

16 БАГАЖ №1

18 СКРОМНОЕ ОБАЯНИЕ
Изучаем часовой этикет

Путешествие

22 РУЧНАЯ КЛАДЬ №2

24 НИЧЕГО ЛИШНЕГО
Сборы в духе минимализма

28 БАГАЖ №2

30 В ПЕТРОПАВЛОВСКЕ-КАМЧАТСКОМ ПОЛНОЧЬ
Меняем часовые пояса

Приключение

34 РУЧНАЯ КЛАДЬ №3

36 ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
Знания об отпускном дресс-коде

40 БАГАЖ №3

42 СПОРТИВНЫЙ МОМЕНТ
Особо энергичные часы

Также в номере

6 СЛОВО РЕДАКТОРА

8 ГРУППА ВСТРЕЧАЮЩИХ
Главные тренды сезона

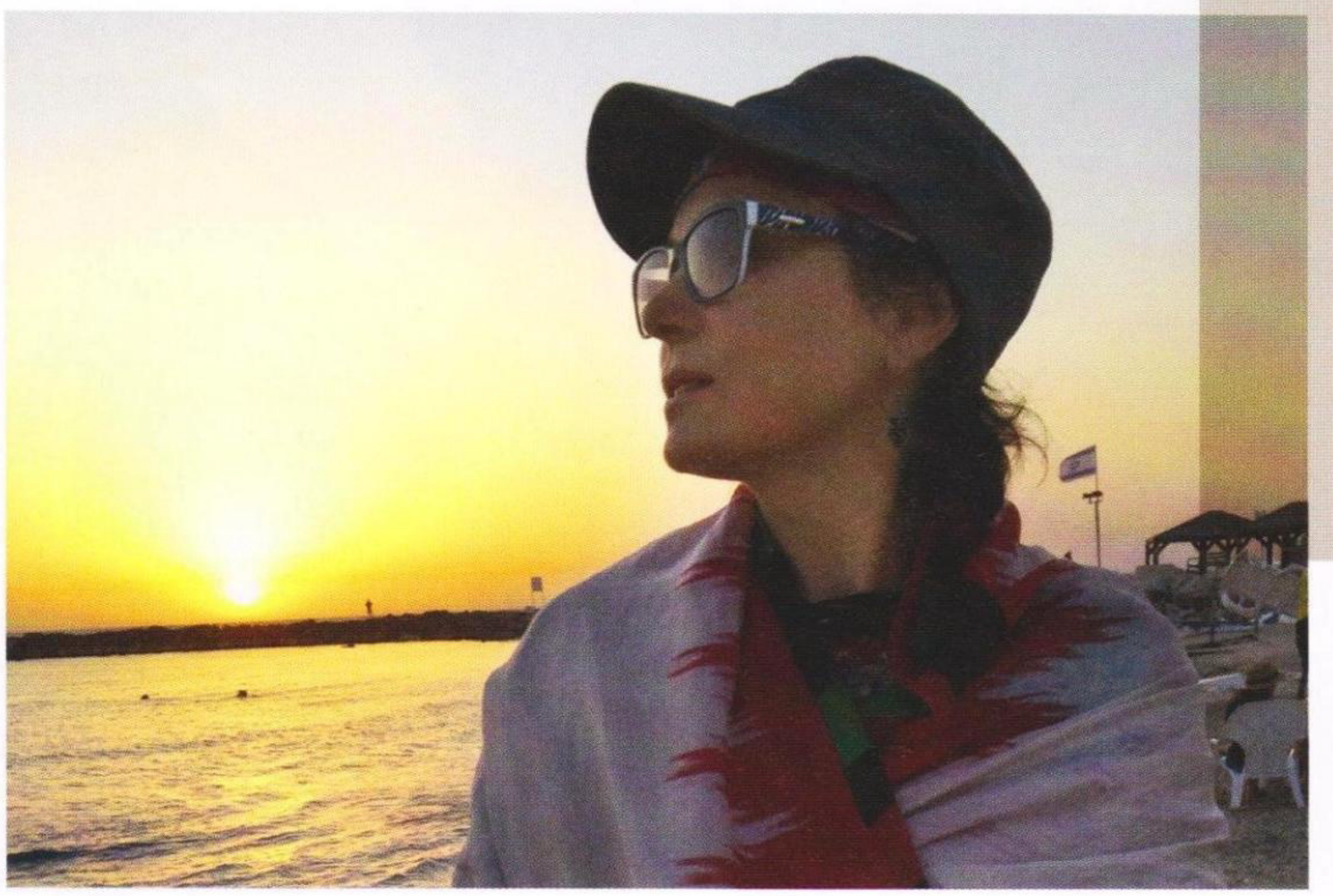
20 ВСЕ ЛУЧШЕЕ РЯДОМ
Полный смотр кожаной обуви

32 ПРИЯТНАЯ МЕЛОЧЬ
Любимые ароматы микропорциями

44 СМОТРИ В ОБА
Правила выбора солнечных очков

46 ДЕТАЛИ

48 ГДЕ КУПИТЬ



Поездом, самолетом, машиной, пешком – как ты отправишься познавать мир этим летом, зависит только от твоей фантазии.

А вот через какие очки стоит на него смотреть, подошвой какого ботинка лучше оставить след на новых дорогах, в каком пиджаке разумнее лететь в дальние страны и как достойно выглядеть в любой ситуации, мы с радостью подскажем.

Наш новый Гид по стилю – глобальное путешествие в мир мужской моды сезона весна-лето – 2014, в котором найдется место всем: бизнесменам, поклонникам экстремального туризма и любителям городских прогулок в самых удаленных точках планеты.

Что взять с собой в дорогу, чем набить чемодан, как подобрать гардероб в зависимости от цели твоей поездки, по каким часам сверять время в других странах – узнаешь на следующих страницах.

Помни , что встречают не только по паспорту, но и по одежке.

В ПУТЬ!

Директор отдела моды,
ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА

ГРУППА ВСТРЕЧАЮЩИХ

6 главных тенденций мужской моды этого сезона остро требуют твоего внимания. Не проходи мимо!

Prada Ann Demeulemeester Gucci Replay

APC Salvatore Ferragamo Dries Van Noten Shaun Samson Raf Simons John Galliano

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

КОЖА

Calvin Klein Collection

Les Hommes

Philipp Plein

КАМУФЛЯЖ

Louis Vuitton

HUGO

Valentino

Kris Van Assche

Burberry Prorsum

Tillmann Lauterbach

СЕТКА

Christopher Raeburn

James Long

Tom Rebl

Деловой стиль – это не только идеально сидящий дорогой костюм, но еще и правильно подобранный аккомпанемент. Все аксессуары (от очков до портмоне), обувь и верхняя одежда непременно должны сочетаться и создавать цельный образ.

РУЧНАЯ КЛАДЬ №1

плащ
Windsor

ботинки
BOSS

портмоне
Dior Homme

ремень
Porsche Design

чехол для планшета
Zilli

очки
Ceo-V

наушники
Sennheiser Momentum On-Ear

часы
Chopard Luc Chrono One

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

СТРОГО ПО ДЕЛУ

Забыл взять с собой на море шлепки — не беда, купишь на пляже. А вот ошибка с деловым костюмом иногда может стоить карьеры. Но ты не ошибешься — ведь мы работаем для тебя! Смотри, как правильно сформировать свой командировочный гардероб.

ВОЗЬМИ С СОБОЙ ТРИКОТАЖНЫЙ ПИДЖАК — ОН ПРЕКРАСНО ДЕРЖИТ ФОРМУ И ОСТАВЛЯЕТ ТЕБЕ СВОБОДУ ДВИЖЕНИЙ. ОСОБЕННО ХОРОШ ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ.

рубашка
Henry Cotton's

пиджак
MARCIANO Guess

брюки
Joop!

галстук
Tommy Hilfiger

планшетный ПК
Sony VAIO Tap 11 на базе **ОС Windows 8**

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

СВЕТЛО-СЕРЫЙ – ВОТ ГЛАВНЫЙ ЦВЕТ МУЖСКИХ КОСТЮМОВ СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО – 2014.

рубашка
Calvin Klein Jeans

костюм
Pal Zileri LAB

ботинки
Premiata

ремень
Francesco Marconi

галстук
MARCIANO Guess

чемодан
Samsonite

рубашка
Cerruti 1881

пиджак из немнущейся ткани
Windsor

брюки
Tru Trussardi

ботинки
Fabi

чемодан
Dr. Koffer

ЕСЛИ ЧАСТО ЛЕТАЕШЬ, ЗАВЕДИ СЕБЕ ПИДЖАК ИЗ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ НЕМНУЩЕЙСЯ ТКАНИ. В НЕМ МОЖНО ОТПРАВИТЬСЯ НА ДЕЛОВУЮ ВСТРЕЧУ ПРЯМИКОМ ИЗ КРЕСЛА САМОЛЕТА — ТВОЙ ВИД БУДЕТ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ, МОЖЕШЬ БЫТЬ УВЕРЕН.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 42

Baggage Claim

ТЕМНЫЕ ДЖИНСЫ – ВЕРХ ЭРГОНОМИЧНОСТИ ДЕЛОВОГО ГАРДЕРОБА. ДОБАВИВ К НИМ ПИДЖАК И РУБАШКУ, ТЫ ВПОЛНЕ МОЖЕШЬ ПОЙТИ НА ПЕРЕГОВОРЫ. А СМЕНИВ ПИДЖАК НА ФУТБОЛКУ И КУРТКУ – ОТМЕТИТЬ ВЕЧЕРОМ В БАРЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ УДАЧНОЙ СДЕЛКИ.

рубашка
TJ Collection

пиджак
Gant

джинсы
Armani Jeans

ботинки
Baldinini

бабочка
TJ Collection

чемодан
Tod's

планшетный ПК
Sony VAIO Tap 11
на базе
ОС Windows 8

Фотограф
Михаил Королев
Ассистент фотографа
Константин Кочергин
Стиль Лариса Лазарева,
Анастасия Громова
Визаж Ольга Попова
Модель Андрей Коротков
@Modus Vivendis

БАГАЖ №1

Как быть в форме целый день? Просто грамотно собрать чемодан. Что взять? Для утренней пробежки — спортивный костюм, для деловой встречи днем — формальную двойку, и парадный black tie (бабочку, смокинг, брюки с лампасами) — для вечернего приема.

1. брюки **Lacoste**
2. ботинки **a. testoni**
3. костюм **BOSS**
4. запонки **Zilli**
5. рубашка **Canali**
6. пуловер **Tommy Hilfiger**
7. кроссовки **adidas Boost**
8. электрическая зубная щетка **Philips Black Diamond**
9. сорочка **Brioni**
10. бабочка **St. James**
11. туфли **Tod's**
12. трусы **Emporio Armani**
13. смокинг **Dior Homme**
14. триммер **Braun Exact Series** для носа и ушей
15. рубашка **Joop!**
16. электробритва **Panasonic ES-LV95**
17. фотоаппарат **Sony A 5000**
18. спортивный костюм **Dolce & Gabbana**

чемодан **Rimowa**

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

СКРОМНОЕ ОБАЯНИЕ

Сегодня в Питере, завтра в Нью-Йорке. Встречи, конференции, переговоры. Учти, традиция встречать по одежке до сих пор не изжита, и твои партнеры составляют мнение о тебе по мельчайшим деталям, так что не шути с часами. В деловом гардеробе уместны модели в металлическом корпусе на кожаном ремешке, без вычурных деталей.

Ulysse Nardin Classico

Blancpain Villeret Timezone

Jaeger-LeCoultre Grande Reverso Ultra Thin

папка **S.T. Dupont**

чехол для iPad **Porsche Design**

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

чехол для ноутбука
S.T. Dupont

Breitling
Unitime
Pilot

Maurice
Lacroix
Masterpiece
Worldtimer

Bell & Ross
Vintage

ланка
Dior Homme

ВСЕ ЛУЧШЕЕ РЯДОМ

Когда ты покупаешь кеды — берешь любимую марку, когда кроссовки — те, что больше подходят для твоего вида спорта, а вот когда дело доходит до классики, тут многие теряются. Мы идем тебе на помощь и показываем 6 основных видов классической кожаной обуви. Выбери свою пару или попробуй поносить все по очереди.

СЛЕДИ ЗА КОЖЕЙ

Дерби
Baldinini

Короткие сапоги
HUGO

Броги
Premiata

Монки
Santoni

Ботинки
Z Zegna

Лоферы
Tod's

Это тряпичные тапки ты можешь в приступе хозяйственности постирать раз в месяц, и они будут почти в порядке, а вот за кожаной обувью надо ухаживать тщательно и ежедневно, только так она сохранит приличный вид надолго. И даже если ты в отпуске или командировке, не стоит относиться к этому делу спустя рукава. Тем более что ты можешь сунуть в чемодан целую обувную химчистку в тревел-формате.

КОЖА

Anci

ЗАМША

UGG Australia

НУБУК

Ecco

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

РУЧНАЯ КЛАДЬ №2

Твои лучшие спутники в путешествии — мягкая, дышащая, держащая форму обувь и вместительная "сумка почтальона" на плечо. Ты смело можешь положить в нее ноутбук и все документы, и они всегда будут у тебя под контролем.

топсайдеры
Timberland

сумка
Strellson

ключница
Piquadro

портмоне
TJ Collection

бумажник
Porsche Design

наушники
Coloud Boom для
Nokia

часы
Technomarine
Black Reef

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

футболка
Calvin Klein Jeans

куртка
Philipp Plein

брюки
Armani Jeans

ботинки
UGG Australia

чемодан
Ferrari

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Когда ты отправляешься в спокойный отпуск-путешествие, тебе не надо заботиться о представительском гардеробе. Соберись в дорогу в полном соответствии с последними тенденциями мужской моды — в духе тотального минимализма.

ГРАФИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ЧЕРНОГО И БЕЛОГО — ИДЕАЛЬНАЯ БАЗА ДЛЯ ЛЮБОГО ГАРДЕРОБА. ДОБАВИЛ ОДИН ЦВЕТНОЙ ЭЛЕМЕНТ, И, СЧИТАЙ, У ТЕБЯ УЖЕ НОВЫЙ ВИД. УДОБНО В ПОЕЗДКЕ.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

футболка
Columbia

куртка
Replay

брюки
Dirk Bikkembergs

сумка
Dr. Koffer

очки
Dolce & Gabbana

ТРИКОТАЖНЫЙ КОМПЛЕКТ БРЮКИ + ТОЛСТОВКА — САМЫЙ УДОБНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ЛЮБОГО ПУТЕШЕСТВИЯ.

4

LEV
УРО

В ПЫЛУ БОРЬБЫ С ДЕКОРАТИВНЫМИ ИЗЛИШЕСТВАМИ ДИЗАЙНЕРЫ ДОБРАЛИСЬ И ДО ИЗЛИШЕСТВ КОНСТРУКТИВНЫХ – К ПРИМЕРУ, СТАЛИ ДЕЛАТЬ РУБАШКИ БЕЗ ВОРОТНИКА. ВЫГЛЯДИТ МЕНЕЕ СТРОГО, ЧЕМ СТАНДАРТНАЯ СОРОЧКА, НО НЕ ТАК НЕФОРМАЛЬНО, КАК МАЙКА. ПРИГОДИТСЯ НА СЛУЧАЙ ВНЕЗАПНОГО ВЕЧЕРНЕГО РАНДЕВУ.

рубашка
Z Zegna

пиджак
Patrizia Pepe

сумка
Porsche Design

очки
Bikkembergs

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

Фотограф
Михаил Королев
Ассистент фотографа
Константин Кочергин
Стиль Лариса Лазарева,
Анастасия Громова
Визаж Ольга Попова
Модель Сергей Талызин
@Modus Vivendis

Выражаем благодарность
капсульному
Sleepbox Hotel (Москва)
за помощь
в организации съемки.

футболка
Ermenegildo Zegna

куртка
BOSS

брюки
DKNY Jeans

ботинки
TJ Collection

очки
Oakley

чемодан
Tommy Hilfiger

МОНОХРОМНЫЙ КОМПЛЕКТ — АЛЬТЕРНАТИВА Ч/Б ГАММЕ, ЕСЛИ НА ОТДЫХЕ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО ПОВЕСЕЛЕЕ. ДВА ПРЕДМЕТА ОДНОГО ЦВЕТА — И БЕЗ ОСОБЫХ УСИЛИЙ ГОТОВ ЗАКОНЧЕННЫЙ ОБРАЗ. СПОСОБ РАЗНООБРАЗИТЬ ГАРДЕРОБ УЖЕ ИЗВЕСТНЫЙ: МАЙКА, ОБУВЬ ИЛИ АКСЕССУАРЫ КОНТРАСТНОГО ЦВЕТА.

БАГАЖ №2

В путешествии лучше перегрузиться впечатлениями, а не лишней одеждой. Бери хорошо комбинируемые друг с другом вещи и не забудь прихватить с собой плащ или ветровку, чтобы там тебе ни врал прогноз погоды.

1. рубашка **Calvin Klein Jeans**
2. кардиган **Marc O'Polo**
3. кроссовки **New Balance**
4. рубашка **Uniqlo**
5. средства по уходу за лицом **Biotherm Homme Age Fitness**
6. джинсы **Patrizia Pepe**
7. трусы **John Galliano**
8. рубашка **Dolce & Gabbana**
9. ботинки **UGG Australia**
10. ремень **Dr. Koffer**
11. рубашка **Tommy Hilfiger**
12. пиджак **Mexx**
13. фотоаппарат **Olympus Stylus-1**
14. костюм **Strellson**
15. плащ **H&M**
16. триммер с лазерным наведением **Philips BT9290**
17. спортивный костюм **Lacoste**
18. ботинки **Dino Bigioni**

чемодан **Piquadro**

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

Longines
Avigation

Chanel
Piece
Unique

Alpina
Startimer
Pilot

чемодан
Ferrari

Rado
HyperChrome
UTC

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

В ПЕТРОПАВЛОВСКЕ-КАМЧАТСКОМ ПОЛНОЧЬ

Хочешь в любой точке планеты слету узнавать точное время и всегда быть в курсе, сколько сейчас в родном городе? Поздравляем, похоже, именно для тебя и были изобретены часы, способные показывать время в нескольких точках Земли сразу.

Hamilton
Jazzmaster
GMT

Tissot
Heritage Navigator
160th Anniversary

Michel
Herbelin
Newport
Dual Time

Frédérique
Constant
Worldtimer

1 **Gucci**
Guilty Black

2 **Acqua di Parma**
Blu Mediterraneo
Ginepro di Sardegna

3 **Loewe**
7 Natural

4 **Yohji Yamamoto**
Yohji Homme

5 **narciso rodriguez**
for him

6 **Chanel**
Bleu de Chanel

7 **Guerlain Homme**
L'Eau Boisée

8 **Christian Dior**
La Collection Privée

9 **Thierry Mugler**
Mugler Cologne

Ручка
S.T. Dupont

ПРИЯТНАЯ МЕЛОЧЬ

Собрался в дорогу — поищи свой любимый аромат в компактной тревел-версии. Места в багаже, считай, не занимает, внимания таможенников не привлекает, но зато тебе не придется пахнуть чем попало несколько дней вдали от дома.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

РУЧНАЯ КЛАДЬ №3

Удобство — единственное, о чем стоит задумываться, собираясь за приключениями. Идеальный выбор для передвижения по миру в экстремальных условиях — вещи из текстиля. Они легкие, удобные, и их не страшно испачкать или намочить.

кеды
Marc O'Polo

сумка
Dr. Koffer

часы
Fossil

ключница
Tommy Hilfiger

ремень
Gant

кошелек
Porsche Design

ультрабук-трансформер
Sony VAIO Fit multi-flip на базе
ОС Windows 8

телефон
Apple iPhone 5c

очищающая пенка для зубов и десен
Splat

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

GTS Приключение

футболка
Diesel

костюм
ASOS

мокасины
Timberland

очки
Ray Ban

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Отправляясь развлекаться в жаркие дальние страны, в отпускном угаре не забудь несколько важных моментов. Продумав их, ты гарантированно сохранишь себе на отдыхе нервы и здоровье.

ПОДУМАЙ, НАСКОЛЬКО ТВОЙ ФРИВОЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ УМЕСТЕН В ЧУЖОЙ СТРАНЕ. ЗА СУПЕРМОДНЫЙ КОСТЮМ С ШИКАРНЫМ ПРИНТОМ В ВИДЕ КОНОПЛЯНЫХ ЛИСТЬЕВ В НЕКОТОРЫХ ГОСУДАРСТВАХ МОЖНО УГОДИТЬ ЗА РЕШЕТКУ. ТО ЖЕ КАСАЕТСЯ И НАШИХ ЛЮБИМЫХ ФУТБОЛОК С ПОЛУГОЛЫМИ ГРУДАСТЫМИ КРАСОТКАМИ.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

футболка
Colin's

бомбер
H&M

шорты
Replay

кроссовки
New Balance

кепка
Marina Yachting

очки
Oakley

доска для серфинга
Quiksilver

ПОДУМАЙ О СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ: ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ЮГА, ОБЯЗАТЕЛЬНО СУНЬ В ЧЕМОДАН ПАРУ ФУТБОЛОК С ДЛИННЫМ РУКАВОМ. СТО РАЗ ПОТОМ ВСПОМНИШЬ MEN'S HEALTH ДОБРЫМ СЛОВОМ, ГЛЯДЯ, КАК ТВОИ МЕНЕЕ СООБРАЗИТЕЛЬНЫЕ ТОВАРИЩИ МАЖУТ КЕФИРОМ ОБГОРЕВШИЕ РУКИ.

футболка
Tom Tailor

ветровка
Dirk Bikkembergs

шорты
Strellson

ботинки
UGG Australia

очки
Borsalino

ПОДУМАЙ, ЧТО ТЫ НАДЕНЕШЬ ПОД ОТЛИЧНУЮ НОВИНКУ СЕЗОНА — ПРОЗРАЧНУЮ ВЕТРОВКУ. О ТОМ, СТОИТ ЛИ БРАТЬ ЕЕ С СОБОЙ, МОЖЕШЬ ДАЖЕ НЕ РАЗДУМЫВАТЬ, МЫ СДЕЛАЛИ ЭТО ЗА ТЕБЯ — БЕРИ НЕПРЕМЕННО! А К НЕЙ ВДОГОНКУ ПРИХВАТИ ЧТО-ТО ЯРКОЕ, С БОДРЫМ РИСУНКОМ. БУДЕТ ВЕСЕЛО.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

ПОДУМАЙ, ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ВЗЯТЬ С СОБОЙ ЧТО-ТО ДОСТАТОЧНО ТЕПЛОЕ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РЕЗКОГО ВЕЧЕРНЕГО ВЕТРА, И ДОСТАТОЧНО ЛЕГКОЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАПАРИТЬСЯ В НЕ САМЫЙ ПОГОЖИЙ, НО ВСЕ ЖЕ ЮЖНЫЙ ДЕНЬ. ВОЗЬМИ С СОБОЙ КОФТУ, СВЯЗАННУЮ ИЗ ПЛОТНОГО ТРИКОТАЖА. ЗАОДНО НАКИНЕШЬ ЕЕ, ЕСЛИ НАДО БУДЕТ КУДА-ТО ЯВИТЬСЯ В ПРИЛИЧНОМ ВИДЕ.

футболка
Zadig & Voltaire

кардиган
Gant

шорты
Guess

ботинки
Marc O'Polo

сумка
Napapijri

очки
Borsalino

Фотограф
Михаил Королев
Ассистент фотографа
Константин Кочергин
Стиль Лариса Лазарева,
Анастасия Громова
Визаж Ольга Попова
Модель Михаил Шаповалов
@RF Model Management

БАГАЖ №3

Настоящее приключение должно быть хорошо подготовлено, чтобы потом не отвлекаться по мелочам. Твоя задача — оттянуться по полной, а не пришивать пуговицы и латать дыры. Прочные, надежно защищающие, универсальные вещи — вот твой выбор.

1. футболка **Timberland**

2. худи **Le coq sportif**

3. рубашка **Colin's**

4. шорты **Desigual**

5. бритва **Gillette Fusion ProGlide** из специальной серии Special Edition Country Razors

6. ветровка **Benetton**

7. электрическая зубная щетка **Panasonic EW-DE92**

8. кепка **Strellson**

9. джинсы **O'stin**

10. кеды **Gant**

11. трусы **Calvin Klein Underwear**

12. вьетнамки **Ecco**

13. брюки **Daniel Hechter**

14. худи **River Island**

15. футболка **Replay**

16. кроссовки **Reebok**

17. плавательные шорты **Vilebrequin**

18. фотоаппарат **Nikon Coolpix S3600**

дорожная сумка **Tommy Hilfiger**

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

TAG Heuer Carrera Calibre 36
секундомер для гонщиков: одним нажатием кнопки обнуляется предыдущий результат и запускается новый отсчет; измеряет несколько отрезков времени подряд

Graham Chronofighter Oversize
позволяют измерить расстояние до источника звука

Corum Admiral's Cup Tides
для яхтсменов, указывают час ближайшего прилива

СПОРТИВНЫЙ МОМЕНТ

Спроси себя, зачем тебе, собственно говоря, нужны часы. Вот, скажем, эти модели — серьезные инструменты, призванные эффективно решать конкретные задачи людей, увлекающихся спортом.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48

Certina DS 2 Chronograph засекают время с точностью до 1/100 секунды

Garmin GPS Forerunner 620 измеряют скорость, расстояние, пульс, высоту

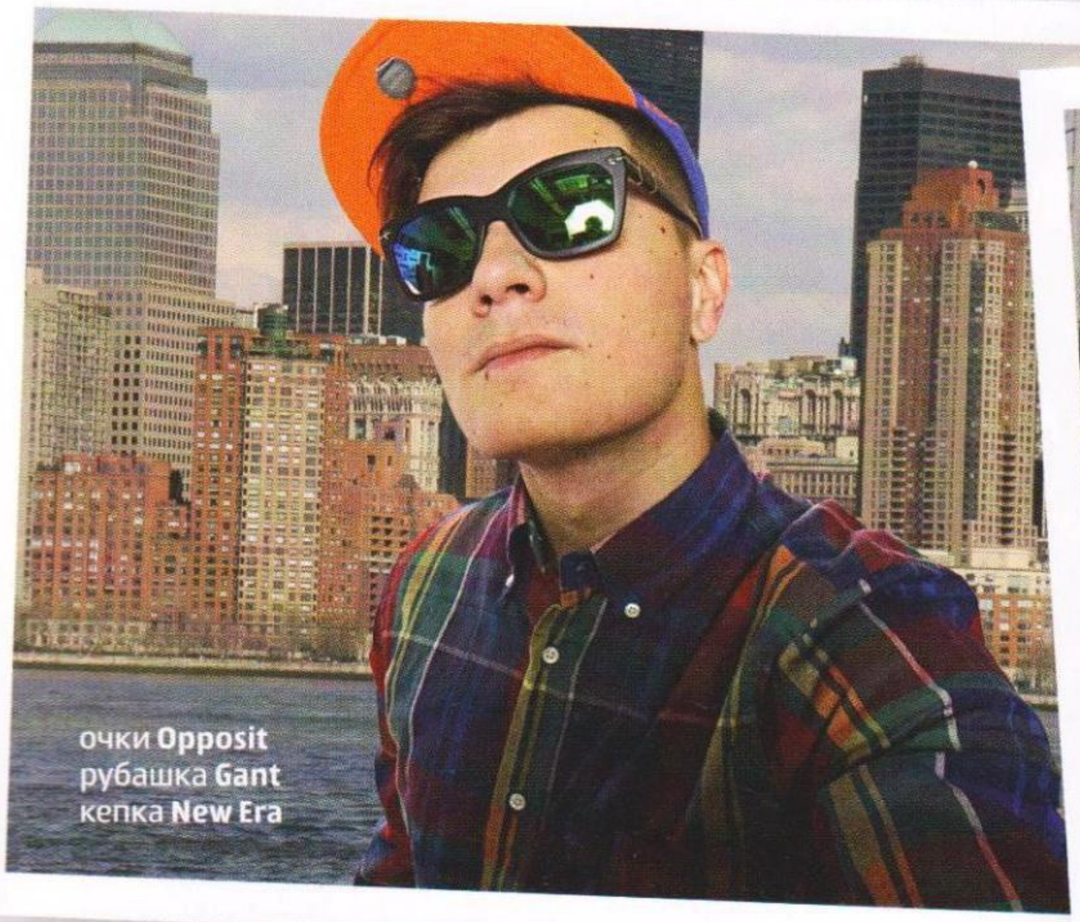
Seiko Astron определяют точное местонахождение

Swatch Snowpass работают как ски-пасс на горнолыжных курортах

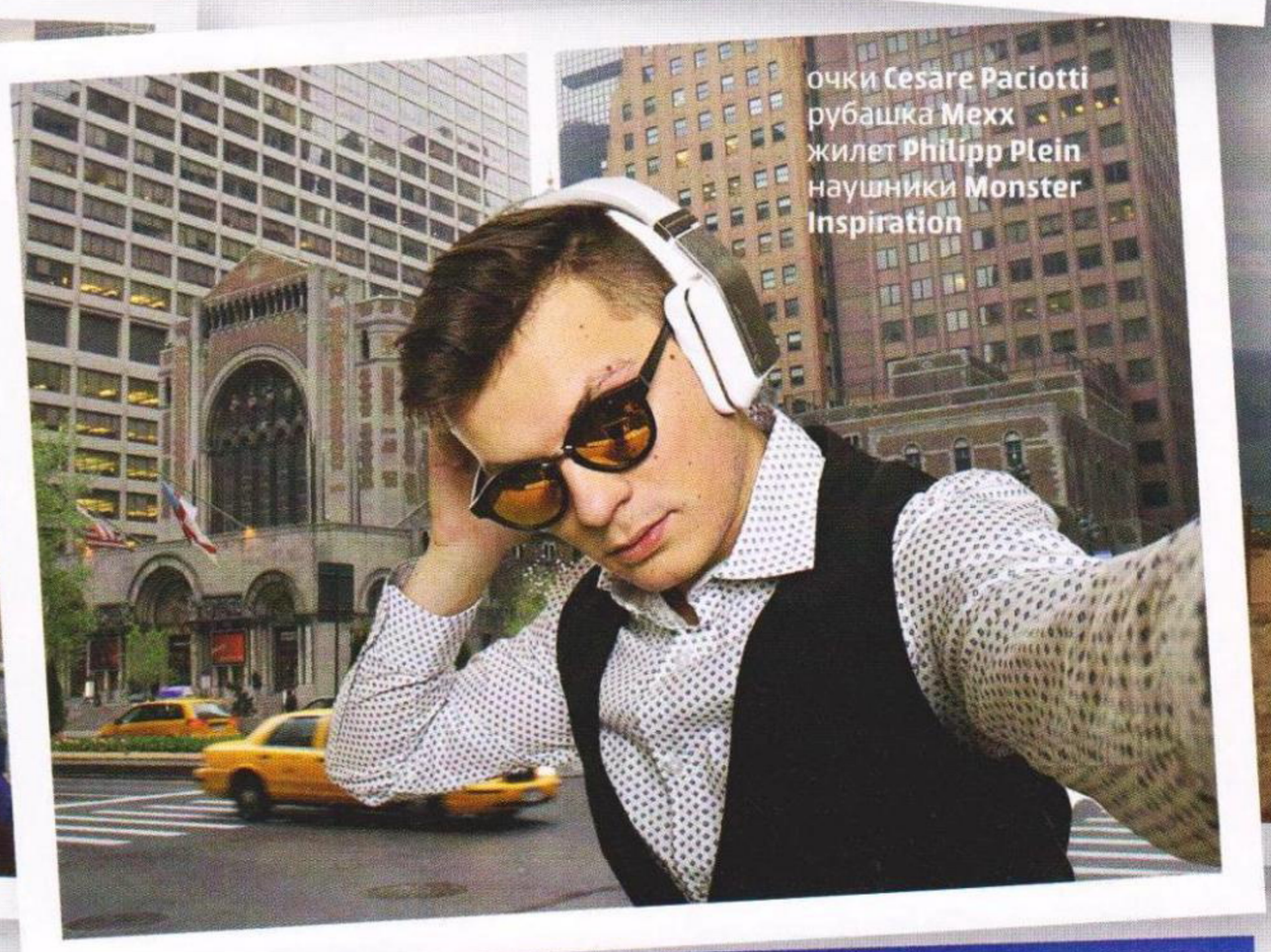
Благодарим магазин "Альтуризм" за помощь в подготовке съемки
www.alturizm.ru

очки **Hally & Son**
футболка **Marina Yachting**
ветровка **Levi's**

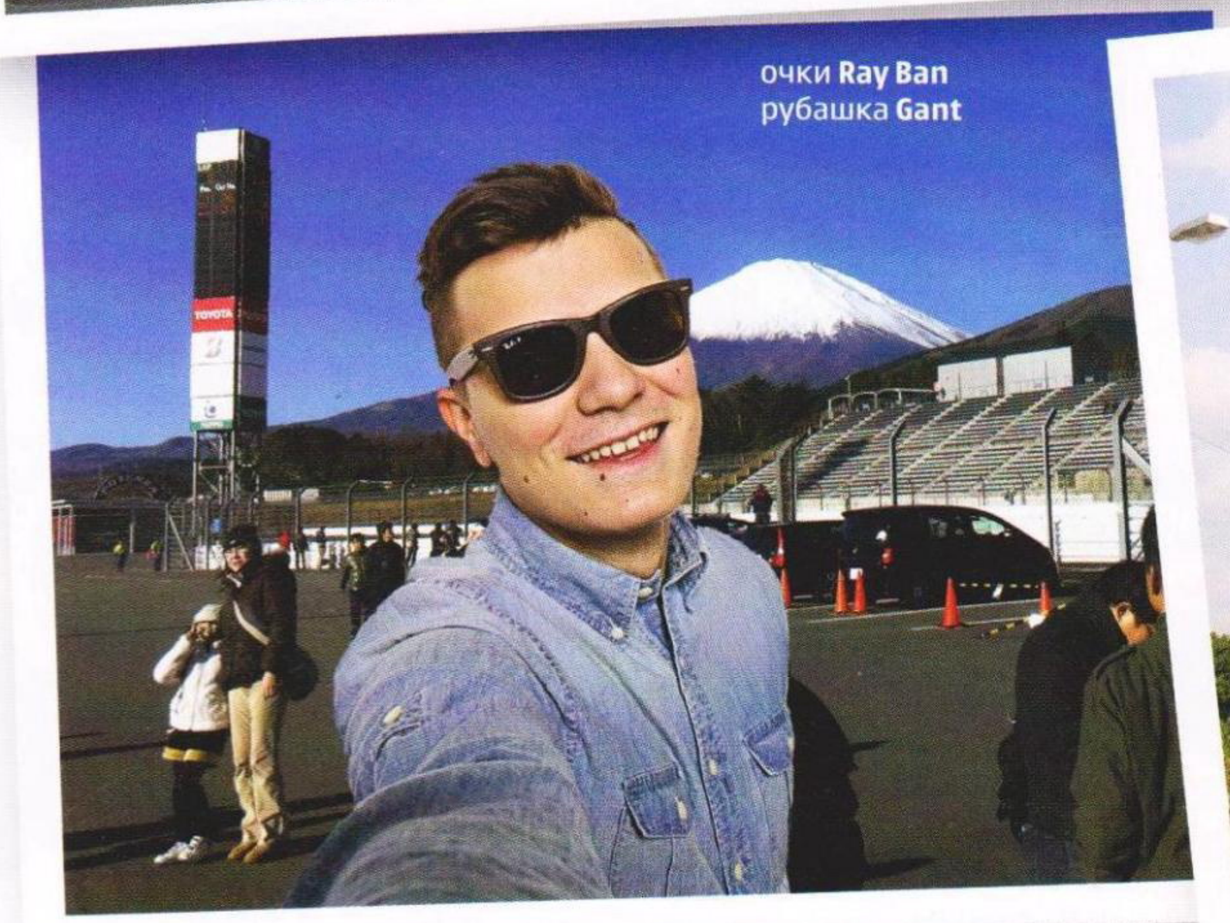
очки **Ceo-V**
футболка **Chevignon**



очки **Opposit**
рубашка **Gant**
кепка **New Era**



очки **Cesare Paciotti**
рубашка **Mexx**
жилет **Philipp Plein**
наушники **Monster Inspiration**

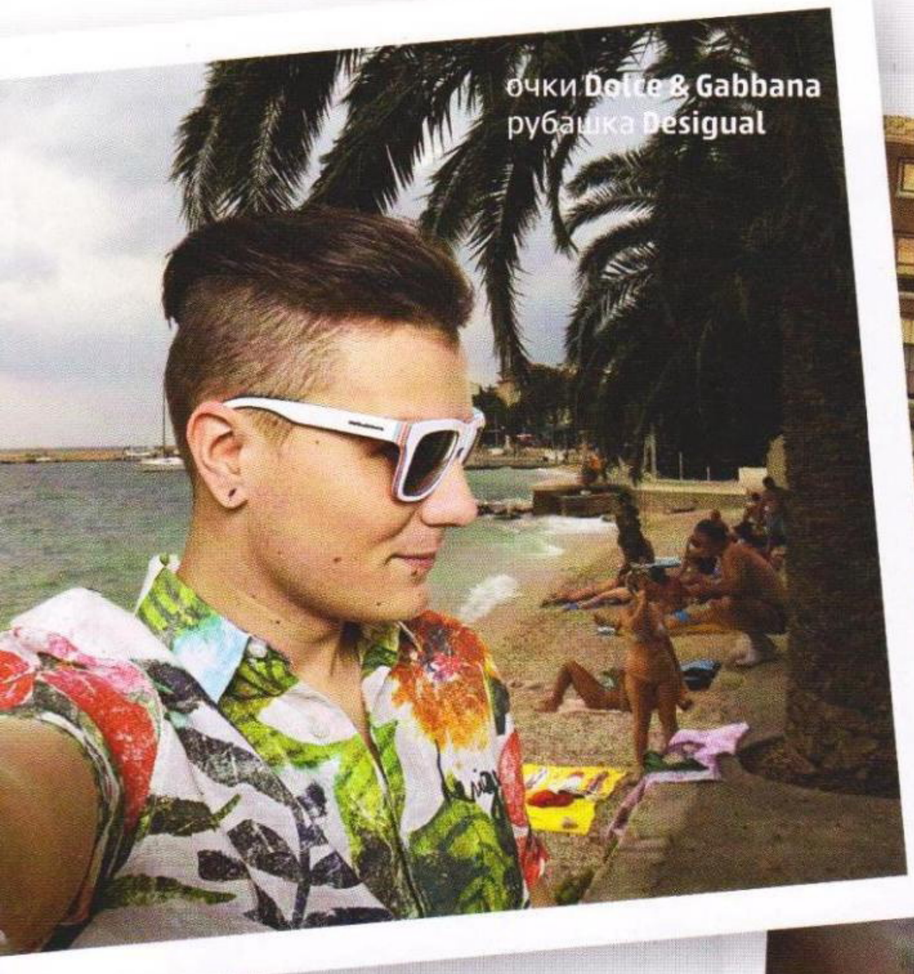


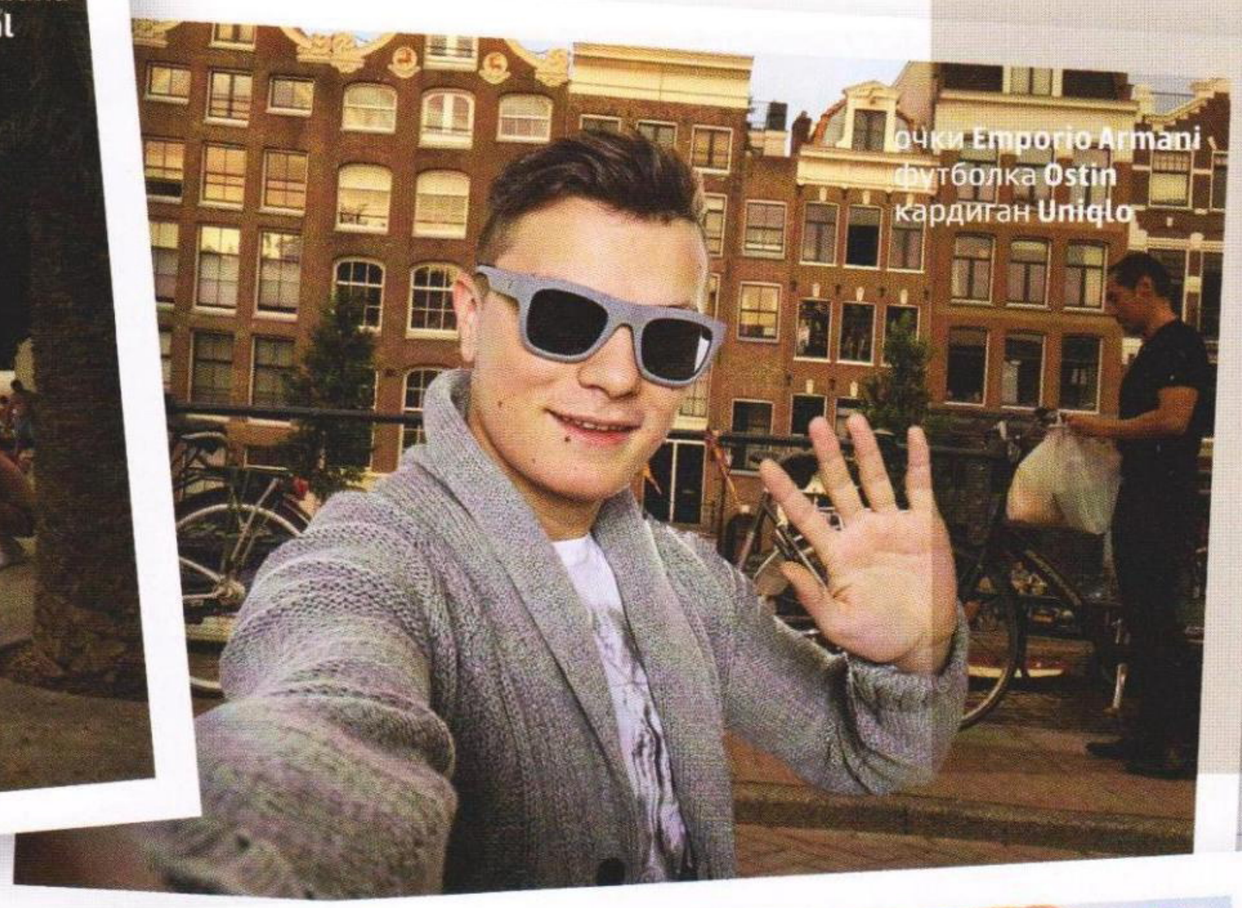
очки **Ray Ban**
рубашка **Gant**

СМОТРИ В ОБА

Увидеть весь мир своими глазами — мечта любого, но делать это надо так, чтобы потом не было мучительно больно. Так что запомни: нельзя покупать дешевые солнечные очки — ведь это просто темные кусочки пластмассы, которые вообще не защищают глаза от ультрафиолета. Выбирай очки только в проверенных местах, с индексом UV не меньше 400.

ГДЕ КУПИТЬ_СТР. 48


очки **Dolce & Gabbana**
рубашка **Desigual**


очки **Emporio Armani**
футболка **Ostin**
кардиган **Uniqlo**

КАКИЕ ОЧКИ ВЫБРАТЬ

Линзы:
зеленые/серые

Особенности:
не искажают цвета

Носить:
везде

Линзы:
золотисто-желтые

Особенности:
блокируют синий цвет

носить:
в пасмурные дни

Линзы:
поляризованные

Особенности:
блокируют очень яркий свет

Носить:
в горах, на море

Линзы:
зеркальные

Особенности:
отражают свет

Носить:
на большой высоте

Линзы:
фотохромные (хамелеон)

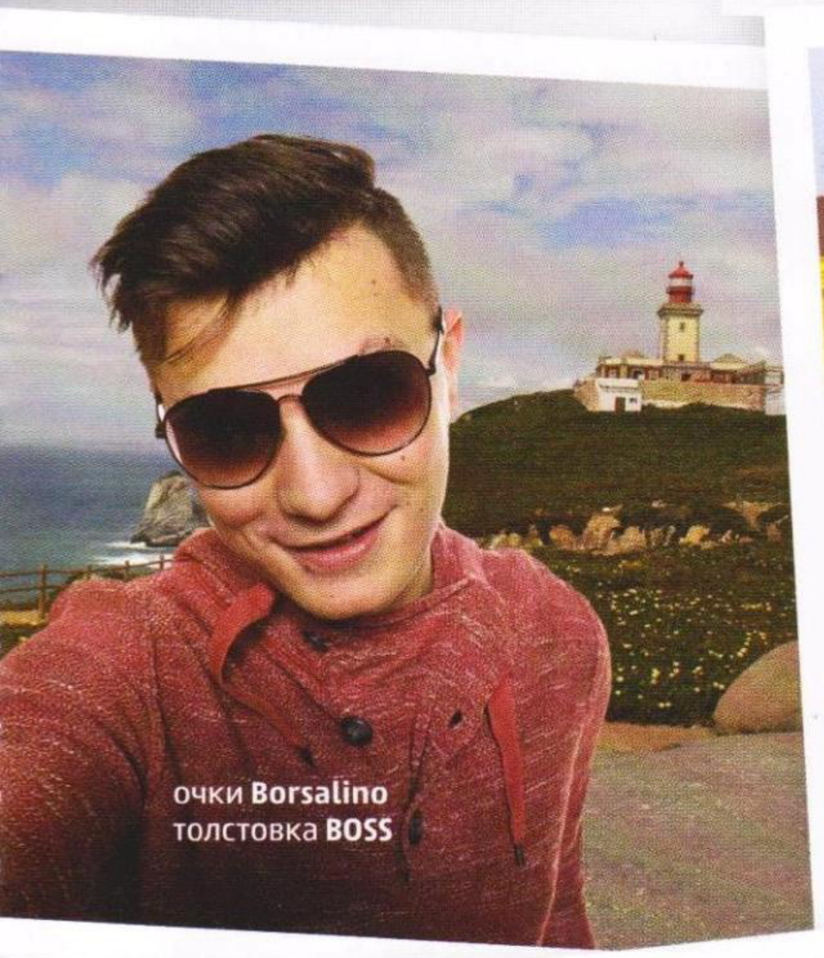
Особенности:
меняют цвет в зависимости от освещения

Носить:
везде

Линзы:
градуированные

Особенности:
затемнены наполовину

Носить:
везде, особенно за рулем


очки **Borsalino**
толстовка **BOSS**

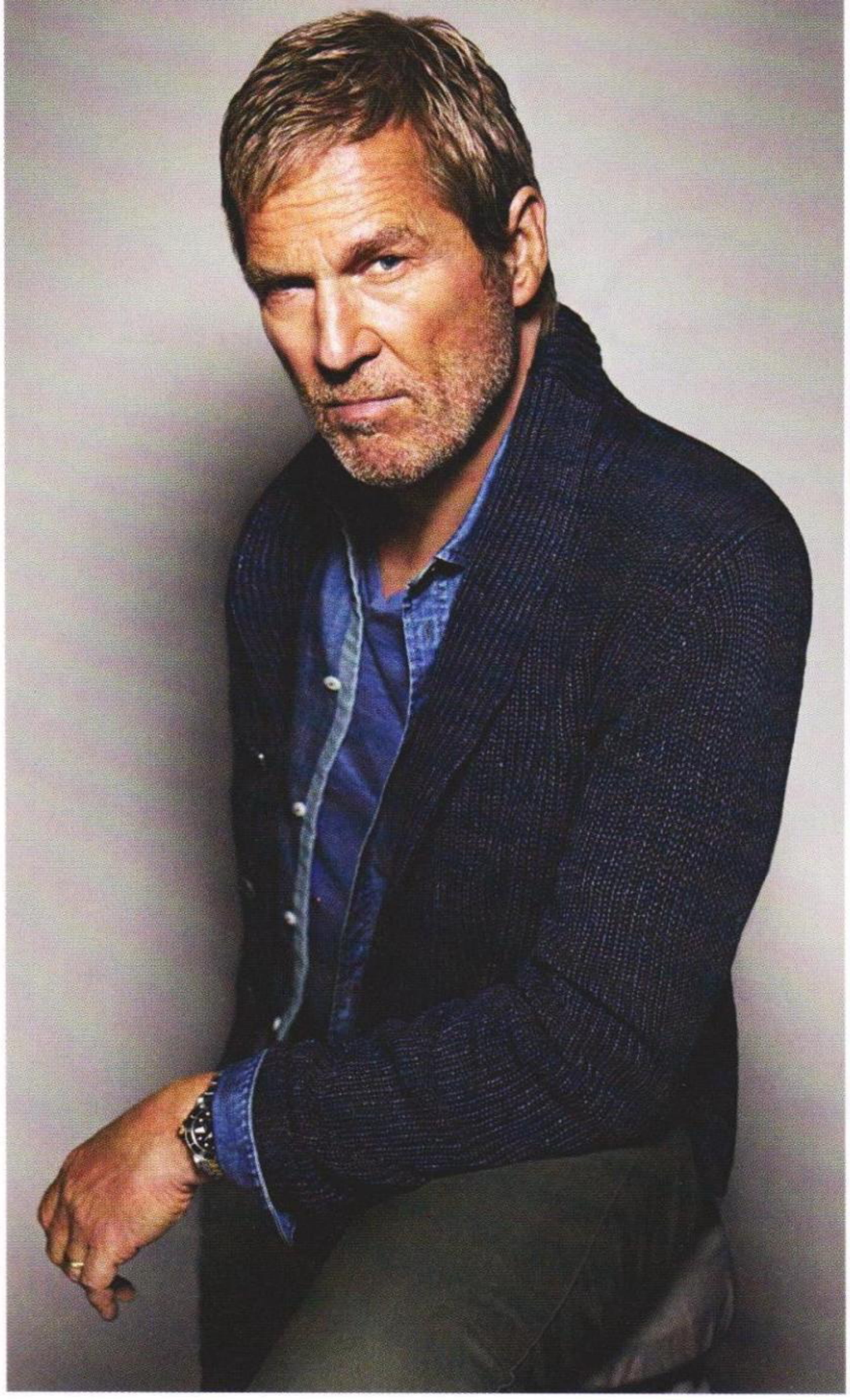
очки **Zero RH+**
футболка **Le coq sportif**

очки **Prada**
рубашка **Marc O'Polo**
пиджак **Strellson**

очки **Bikkembergs**
футболка **Calvin Klein Jeans**

НОЧКА БУДЕТ ДОЛГОЙ

Аромат Kenzo Homme имеет долгую историю – 23 года назад японский дизайнер Такада Кензо придумал первую парфюмерную композиция для мужчин. В последующие годы она с завидной регулярностью обновлялась и выходила все в новых версиях. Теперь в ароматах Kenzo настала ночь: встречай – Kenzo Homme Night. По сравнению с предыдущими реинкарнациями новая стала романтичнее и мягче. Ну а чего удивляться, все мы со временем становимся мягче, мудрее и обаятельнее. Ну уж в двадцать-то три года пора голову на плечах иметь. Чем, собственно, и отличается мужчина, для которого Кензо создал новый аромат, – он не идет напролом, но готов рискнуть ради стоящего дела. А такое дело – соблазнение красивой женщины под покровом ночи. В общем, именно такой характер искушенного соблазнителя парфюмеры и хотят подчеркнуть нотами свежего грейпфрута, кардамона и кориандра. В самом сердце аромата – герань, артемизия, полынь и манго. Завершают "ночь" аккорды бобов тонка, ветивера и гваякового дерева.



СТОЯЩЕЕ ДЕЛО

Бренд Marc O'Polo выпустил лимитированную серию футболок, к дизайну которых приложил руку нестареющий актер Джефф Бриджес. Часть доходов от их продажи пойдет на благотворительность. Лимитированная линия появится во всех магазинах марки уже с апреля.

СДЮЖИЛИ

В России появилась коллекция, созданная французской маркой Le cog sportif совместно с барселонским магазином 24 Kilates. Ярко-красные сникеры на бело-голубой подошве напоминают популярную в 90-е годы модель Flash. Привезли к нам всего двенадцать пар кроссовок, и продаются они в Санкт-Петербурге в магазине Footbox. Так что если ты поклонник бренда, поспеши за ними в Северную Пальмиру.

ИЗОБРЕЛИ ВЕЛОСИПЕД

В феврале 2014 года швейцарская марка Strellson и компания Bianchi представили совместный проект Urban Mobility: складной велосипед (от Bianchi), легко убирающийся в специальную сумку, и одежда (от Strellson) для тех, кто будет на нем кататься. Это толстовки, джинсы и футболки со светоотражающими элементами, а также кепки, рюкзаки и солнечные очки.

ХОРОШАЯ ПАРА

В магазинах обуви и аксессуаров Rendez-vous уже в продаже новая коллекция итальянской марки Dino Bigioni. Здесь обувь на все случаи жизни: туфли под костюм, лоферы, кроссовки, кеды и мокасины. Итальянцы любят контраст и смело сочетают строгий верх обуви с подошвами ярких цветов.

ИТАЛЬЯНЦЫ В РОССИИ

В начале апреля в Москве открылся первый монобрендовый бутик Armani Jeans. Магазин обосновался в ТЦ Vegas (24-й км МКАД) на 1-м этаже и занял 183 кв. м. Места хватило для всего: для одежды, обуви, аксессуаров и парфюмерии. Представлены и мужская, и женская коллекции нового сезона. В магазине работает команда стилистов, готовых создать для тебя модный образ.

Dino Bigioni

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2
adidas Boost, adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; adidas.ru
Alpina салон часов: ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700, салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345, салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448, салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32; ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205
Armani Jeans ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
ASOS asos.com
Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247
Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон- Славянская", Бережковская наб., 2
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Blancpain Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249
Borsalino (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Brioni ул. Петровка, 15, Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calvin Klein Underwear МЕГА-Химки, МЕГА-Теплый Стан
Canali ТГ "Москва", ул. Охотный Ряд, 2; ул. Неглинная, 20
Ceo-V ГУМ, Красная пл., 3
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cesare Paciotti бутик "Де Люнет", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cerruti 1881 сеть магазинов Корго: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 967-1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090-6723
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Colin`s ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр.1, sportmaster.ru
Corum бутик Da Vinci, Смоленская площадь, 3
DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД
Daniel Hechter сеть ун-в ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223
Desigual ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Diesel ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62, rendez-vous.ru
Dior Homme Столешников пер., 18
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Dolce&Gabbana Третьяковский пр., 8; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dolce&Gabbana (оптика) м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, этаж 1; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, этаж 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2, ecco-shoes.ru
Emporio Armani (белье) салоны Х.О.: ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Emporio Armani (оптика) м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.:

(495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр., 1/3; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш., "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3
Ferrari ЦУМ, ул. Петровка, 2
Fossil www.fortuna-time.ru
Francesco Marconi ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603
Gant (обувь) сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
Graham бутик "Сублим", ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 660-0550
Guess ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 5; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб, Невский пр-т, 65
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Hally & Son салон "Оптика", Пятницкий пер., 9
Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42
Hunter ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 А, стр. 4
Henry Cotton's Галерея "Актер", ул. Тверская, 16; ТЦ "Семеновский", Семеновская пл., 1
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Jaeger LeCoultre м-ны Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249
John Galliano (белье) салоны Х.О.: ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Joop! ЦУМ, ул. Петровка, 2
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737-8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; Санкт-Петербург, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Marc O'Polo (обувь) сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; Санкт-Петербург, ТЦ "Stockmann, Невский Центр", Невский пр-т, 114
MARCIANO Guess ГУМ, Красная пл., 3

Cerruti 1881

Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Maurice Lacroix м-н Assaforte, ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 937-5394; м-ны Time Avenue, ТРЦ "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5721, ТРЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-1281, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 911-6992, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 621-9633, ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205, ТЦ "Галерея Водолей", Ореховый бул., 15, т.: (495) 394-4092, ТЦ "Олимпик-Плаза", пр-т Мира, 33, т.: (495) 797-5827; м-н Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311, м-н "Консул", Ленинский пр-т, 12
Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1
Michel Herbelin "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 8 (495) 937-6205
Napapijri сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ "Stockmann Невский Центр", Невский пр-т, 114
New Balance ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
New Era сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1, sportmaster.ru

GTS Где что купить

Oakley ул. Большая Новодмитровская, 36, стр. 8; "Мир спорта", ул. Шаболовка, 23; FORMULASTORE, 1-я Тверская-Ямская ул., 5; Bike Salon, Кутузовский пр-т, 43; СПб, Salomon, ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Opposit ГУМ, Красная пл., 3
Ostin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Pal Zileri LAB ТЦ "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; Crocus City Mall, 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2449
Piquadro ул. Петровка, 18
Porsche Design сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; Санкт-Петербург, ТЦ "Stockmann Невский центр", Невский пр-т, 114
Prada (оптика) м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Quiksilver ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; т.: (495) 424-9940; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Ray Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Rimowa ЦУМ, ул. Петровка, 2,
River Island ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Samsonite ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, ГУМ, Красная пл., 3
Santoni ул. Большая Якиманка, 22; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД
Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, д. 4, т.: (499) 973-9304
Sleepbox Hotel 1-я Тверская-Ямская ул., 27
St.James Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903
Strellson (обувь, сумки) сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский Центр", Невский пр-т, 114
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб: Невский пр-т, 147; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону: ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", Carrera y Carrera, ул. Тверская, 3, т.: (495) 580-9203
Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Tommy Hilfiger (чемодан, сумка, аксессуары) сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ "Stockmann Невский Центр", Невский пр-т, 114
Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1; ГУМ, Красная пл., 3; ТК "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3
Trussardi Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3479; ТК "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 721-1816; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-27 53; официальный агент showroom "Ли-Лу", li-lu.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 А, стр. 4; сеть магазинов Fashion Galaxy: ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Ulysee Nardin м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, маг. St. James, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Windsor ЦУМ, ул. Петровка, 2
Zadig & Voltaire ГУМ, Красная пл., 3
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Zero RH+ ГУМ, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Zilli Галерея "Москва", ул. Охотный Ряд, 2